

Porteur sain du coronavirus : est-on contagieux, pendant combien de temps ?

Anaïs Thiébaux

Dans plus de 80% des cas, les personnes contaminées au coronavirus ont une forme bénigne de la maladie ou ne présentent pas de symptômes. Peut-on être infecté et contagieux sans le savoir ? C'est quoi "être porteur sain" d'un virus ? Combien de temps ça dure ?

[Mis à jour le jeudi 19 mars 2020 à 9h32] "**80% des gens contaminés ne déclarent pas ou peu de symptômes, donc [le Covid-19](#) (le coronavirus découvert en Chine en décembre 2019, ndlr) est un virus qui est asymptomatique ou bénin chez l'immense majorité des Français**", a indiqué Olivier Véran, actuel ministre des Solidarités et de la Santé le lundi 10 mars 2020. Une caractéristique qui complique la détection de tous les cas, mais surtout le ralentissement de l'épidémie.

Définition : c'est quoi être porteur sain d'un virus ?

Un porteur sain est une personne dont l'organisme est infecté par un agent infectieux (virus, bactérie, parasite) mais qui ne présente pas de signes cliniques de cette infection. On dit que cette personne est **asymptomatique**, autrement dit, qu'elle ne présente aucun symptôme. En revanche, un porteur sain est tout de même touché par la "maladie" et peut transmettre l'agent infectieux à d'autres personnes avec qui il est en contact.

Pourquoi certains sont porteurs sains ?

Rappel des symptômes du coronavirus

[Les premiers symptômes du "nouveau coronavirus"](#) sont **peu spécifiques** : maux de tête, douleurs musculaires (courbatures), fatigue importante. **La fièvre et les signes respiratoires (toux, insuffisance respiratoire, essoufflement...)** arrivent dans un second temps, souvent deux ou trois jours après l'apparition des premiers symptômes.

Un porteur sain d'un virus ne présente aucune manifestation clinique de l'infection :

- soit parce que l'agent infectieux (virus, bactérie...) est peu virulent : l'agent est trop faible pour entraîner des réactions de l'organisme et donc des symptômes.
- soit parce que ses défenses immunitaires sont très efficaces et empêchent l'apparition des symptômes.

On peut être porteur sain de nombreuses maladies : la varicelle, la grippe, la tuberculose, le VIH (Sida), la mucoviscidose, l'hépatite B...

Est-on contagieux ?

Le porteur sain ne présente pas de symptômes mais **reste contagieux**. Il peut donc transmettre la maladie à d'autres personnes. "**Dans le cas du [Covid-19](#), c'est particulièrement vrai pour les enfants, les adolescents ou les jeunes adultes**", précise Frédéric Tangy chercheur retraité du CNRS, désormais affecté au laboratoire d'innovation vaccinale de l'Institut Pasteur dans un article de Sud-Ouest. Avec ou sans symptômes, une personne contaminée par le Covid-19 peut transmettre l'agent pathogène à **3 personnes en moyenne**, rappelle l'Organisation mondiale de la Santé.

Pendant combien de temps ?

Un porteur sain serait moins contagieux par rapport à une personne qui présente des symptômes.

La [durée d'incubation du Covid-19](#), c'est-à-dire le temps qui s'écoule entre le moment de la contagion et l'apparition des symptômes d'une maladie, est de **3 à 5 jours** dans la plupart des cas, mais peut aller jusqu'à **14 jours**. Cela signifie qu'une personne contaminée peut transmettre la maladie jusqu'à 2 semaines avant l'apparition des symptômes. Mais étant donné qu'un individu peut être "porteur sain", **il y a toujours un risque de contagion**, même après la durée d'incubation.

Toutefois, un porteur sain serait moins contagieux par rapport à une personne qui présente des symptômes **puisqu'il ne tousse et n'éternue pas**. *"On s'est beaucoup posé la question de savoir si on pouvait être contagieux en étant asymptomatique. Ce qui finalement est quelque chose d'assez peu probable. Parce que pour être contagieux, il faut quand même excréter des gouttelettes, c'est-à-dire tousser, éternuer. Et donc quelqu'un qui n'a pas de symptôme certes pourrait être porteur – c'est très probable et on en trouve de temps en temps avec des formes extrêmement peu symptomatiques – mais finalement a peu de moyens de diffuser le virus"*, indique Jérôme Salomon, directeur général de la Santé.

N'importe qui peut être "porteur sain".

Que faire si on est porteur sain ?

N'importe quel individu peut être "porteur sain" et peut donc participer à la propagation de la maladie sans même sans rendre compte. Dans le doute et ce, même si on ne se "sent pas malade", chaque personne doit :

- S'abstenir de toute sortie non indispensable dans un lieu public.
- Ne participer à aucun regroupement, qu'il soit de nature professionnelle, sociale ou familiale.
- Eviter tout contact avec des personnes vulnérables (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...).
- Ne pas fréquenter de lieux où se trouvent des personnes fragiles (hôpitaux, maternités, structures d'hébergement pour personnes âgées...).
- **Respecter les gestes "barrière" de base** : se laver les mains régulièrement (eau + savon) ou utilisez une solution hydroalcoolique, tousser ou éternuer dans votre coude, ou dans un mouchoir, utiliser des mouchoirs à usage unique (et les jeter à la poubelle après le premier usage). saluer sans serrer la main, sans embrassades et conserver une distance d'au moins 1,5 mètre avec tout interlocuteur.
- En revanche, [mettre un masque](#) si on ne présente pas de symptômes **ne sert à rien car il n'y a pas de risque de projeter des gouttelettes de salive ou de mucus**. Les masques de protection doivent être réservés aux personnes qui en ont véritablement besoin : les malades, les soignants et les personnes en contact avéré avec un malade.
- Au [stade 3 de l'épidémie](#), le [test diagnostique](#) est réservé aux **personnes fragiles ou à risque**, en cas de signes de gravité, si on est déjà hospitalisé, si on est un professionnel de santé, si on est à risque et en structure collective (EPHAD, handicap). Si on n'appartient à aucune de ces catégories, on ne peut pas réaliser de test diagnostique.