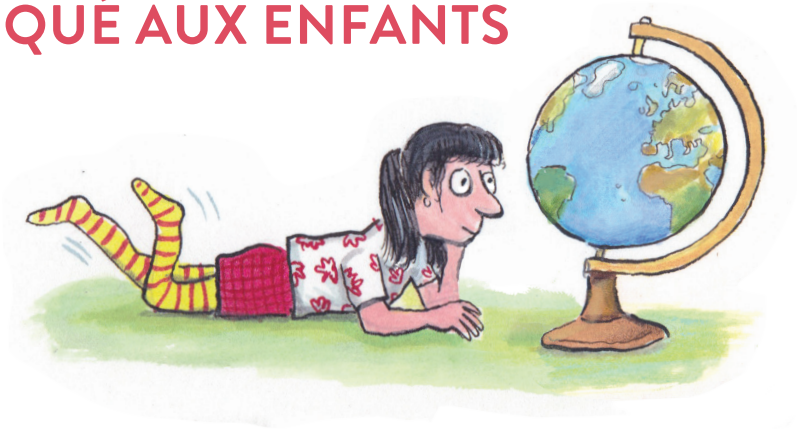
Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts
Illustré par Axel Scheffler

LIVRE OFFERT EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

# LE CORONAVIRUS

## EXPLIQUÉ AUX ENFANTS



GALLIMARD JEUNESSE

nosy crow

*Nosy Crow a réalisé ce livre très rapidement pour répondre au besoin des enfants et de leurs familles. Toutes les participations sont entièrement bénévoles.*

Nous remercions les personnes suivantes pour leur apport généreux et expert :
**Axel Scheffler**

CONSEIL PÉDAGOGIQUE :

**Professeur Graham Medley**
Spécialiste de la modélisation des maladies infectieuses
École d'Hygiène et de Médecine tropicale de Londres

**Sara Haynes**
Directrice de l'école primaire Arnhem Wharf, Londres

**Alex Lundie**
Directrice adjointe de l'école primaire Arnhem Wharf, Londres

**Monica Forty**
Directrice de l'école primaire Ben Jonson

**Docteur Sarah Carman**
Psychologue clinique du National Health Service (NHS)
Spécialiste de la santé mentale et du neurodéveloppement de l'enfant et de l'adolescent

ISBN : 978-2-07-514945-7
Cette adaptation de *Coronavirus : A Guide for Children* est publiée avec l'accord de Nosy Crow® Limited.
© Nosy Crow Ltd., 2020 pour le texte - © Axel Scheffler, 2020 pour les illustrations
Nosy Crow et les logos associés sont des marques et/ou des marques déposées de Nosy Crow Ltd
© Gallimard jeunesse, 2020 pour l'adaptation française - 5, rue Gaston Gallimard, 75007 Paris
Loi n° 49-956 du 6 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse
Dépôt légal : avril 2020

Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts
Illustré par Axel Scheffler

# LE CORONAVIRUS

## EXPLIQUÉ AUX ENFANTS

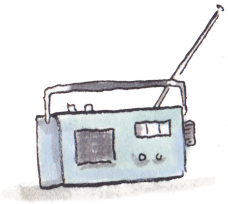
GALLIMARD JEUNESSE

nosy crow

**Il y a un nouveau mot que tu as certainement déjà entendu.**

Tu as peut-être entendu des gens autour de toi l'utiliser, ou bien tu l'as entendu à la radio, sur des chaînes d'info ou sur Internet.
Ce mot est la raison pour laquelle tu ne vas plus à l'école. La raison pour laquelle tu ne peux plus aller dehors très souvent ni voir tes copains. La raison pour laquelle le ou les adultes qui s'occupent de toi restent à la maison.

## CE MOT C'EST



# CORONAVIRUS

# QU'EST-CE QUE LE CORONAVIRUS ?

Le coronavirus est, comme son nom l'indique, un **virus**.

Les virus sont des germes minuscules, tellement petits que l'on ne peut pas les voir à l'œil nu.

Ils sont si légers qu'ils flottent dans l'air dans des petites gouttelettes d'eau, et se posent sur ta peau sans que tu les sentes. Si certains de ces germes entrent à l'intérieur de ton corps, ils peuvent s'y multiplier et te rendre malade.

Il existe de nombreux coronavirus et certains peuvent nous contaminer. Si tu as été infecté par l'un d'entre eux, tu as peut-être eu simplement le nez qui coulait ou de la toux.

Mais lorsque ce nouveau coronavirus entre à l'intérieur de l'organisme, il provoque une maladie appelée **COVID-19** (**CO** = Corona, **VI** = virus, **D** = disease (maladie en anglais), **19** = 2019) Quand certaines personnes parlent « d'attraper le coronavirus », ils parlent en fait de cette maladie.

# COMMENT ATTRAPE-T-ON LE CORONAVIRUS ?

Comme il est nouveau, les scientifiques ne connaissent pas encore tout sur ce coronavirus. Mais ils pensent qu'il y a deux manières principales de l'attraper.

Les germes du Covid-19 vivent dans la gorge et la bouche des gens. Quand quelqu'un qui a le Covid-19 tousse, éternue ou souffle, il projette hors de sa bouche des minuscules gouttelettes d'eau contenant des germes.

Même si tu ne peux pas voir les germes, tu peux parfois voir ces petites gouttelettes. Quand il fait froid, tu fais un petit nuage de buée. Donc si quelqu'un respire ce nuage et qu'il y a des germes de Covid-19 dedans, il risque d'être infecté.

Si on a le coronavirus, c'est facile d'avoir des germes sur les mains rien qu'en touchant son nez ou sa bouche.

Si une personne infectée ouvre une porte avec des germes sur ses mains, ces derniers peuvent survivre, invisibles, sur la poignée, pendant des heures. Si quelqu'un d'autre ouvre la porte, il se mettra sans doute à son tour des germes sur les mains.

Et s'il touche son nez ou sa bouche, les germes peuvent entrer dans son corps.

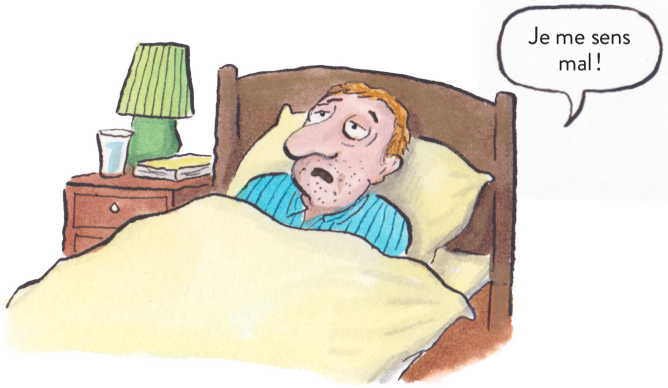
Donc tu peux aussi attraper le coronavirus en touchant des choses qu'une personne contaminée par le virus a déjà touchées.

## QUE SE PASSE-T-IL SI TU ATTRAPES LE CORONAVIRUS ?

Certaines personnes, en particulier les enfants, ne se sentent même pas malades alors qu'elles ont attrapé le coronavirus. Mais elles sont porteuses des germes du Covid-19 et elles peuvent contaminer d'autres gens sans le vouloir.

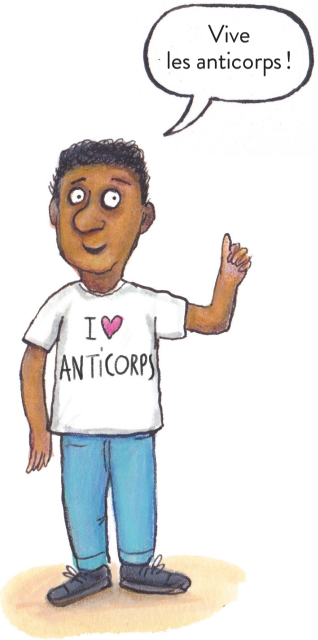
Quand elles ont le Covid-19, de nombreuses personnes toussent et ont de la fièvre. Certaines ont mal à la tête et ressentent des courbatures dans tout le corps.

En général, la maladie dure quelques jours. Car le corps est une machine incroyable ! Lorsqu'un nouveau germe, comme le coronavirus, entre dans l'organisme, celui-ci sait qu'il est dangereux et il va tout faire, immédiatement, pour l'éliminer.




Le corps a une arme fantastique contre les virus, ce sont les **anticorps**. Dans le sang, de petites cellules fabriquent des anticorps qui luttent contre les différents virus envahisseurs. Les anticorps attrapent les virus, les cellules du sang les avalent et les détruisent, et on est guéri.

Chacun de nous possède plus de 10 milliards d'anticorps différents.

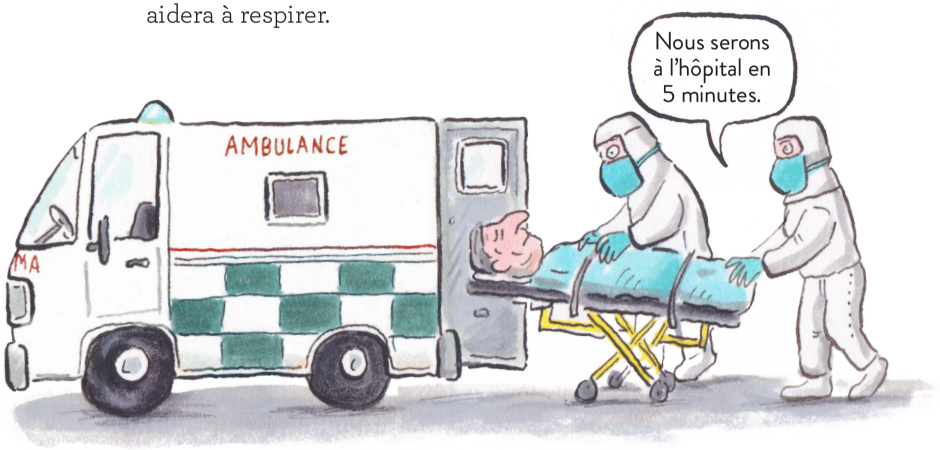



Cela veut dire qu'il y a plus d'anticorps différents à l'intérieur de toi en ce moment que de personnes sur la Terre !

## ALORS POURQUOI LES GENS ONT PEUR D'ATTRAPER LE CORONAVIRUS ?

Presque tout le monde est suffisamment en bonne santé pour pouvoir combattre le coronavirus. Mais il y a certaines personnes qui sont moins en forme et pour qui c'est plus difficile. Par exemple des personnes âgées, qui ont plus de 70 ans, ou bien des personnes qui ont déjà d'autres maladies, comme le cancer, qui les rendent plus fragiles.

Ils ont plus besoin d'aide que les autres pour combattre le coronavirus. Par exemple, il vont devoir aller à l'hôpital pour utiliser un respirateur, une machine spéciale qui les aidera à respirer.




Malheureusement, parfois, ce n'est pas suffisant pour leur permettre de guérir et il peut arriver qu'ils meurent.

C'est pourquoi ces personnes doivent vraiment rester à la maison, pour être sûres de ne pas attraper le coronavirus.

Pour les protéger, les visites leur sont interdites. Cela veut dire qu'on ne pourra pas aller les voir pendant un moment.

# SAIT-ON SOIGNER LE COVID-19 ?

La plupart des gens guérissent du Covid-19 tout seuls. Mais les médecins et les chercheurs veulent soigner tout le monde rapidement et sans risques.

Les médecins n'ont pas encore trouvé de traitement pour soigner le Covid-19 car c'est une nouvelle maladie. Certains médicaments qu'ils utilisent déjà pourraient le soigner, alors ils font des tests avec des personnes malades.

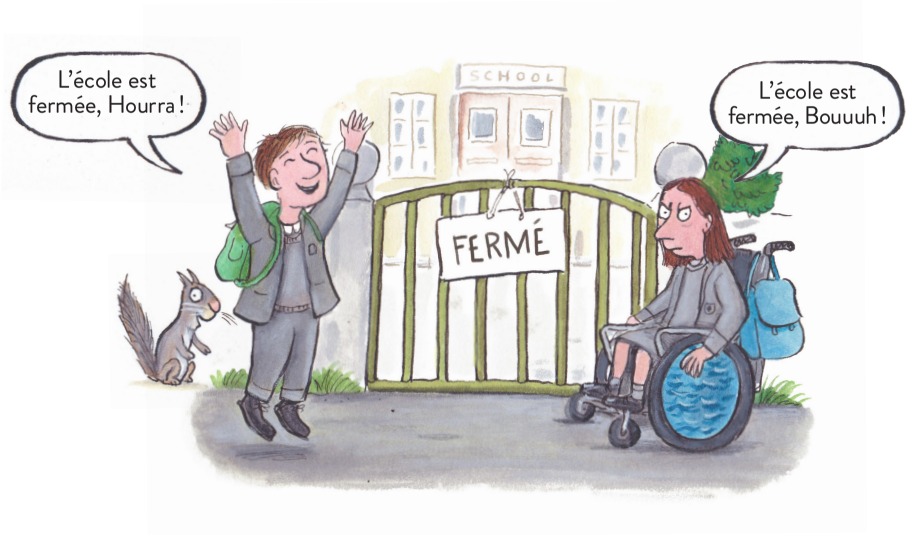
Mais même si ces médicaments ne marchent pas, les scientifiques font des recherches pour trouver des médicaments contre le coronavirus complètement nouveaux que personne ne possède encore.

Les chercheurs travaillent aussi pour mettre au point un vaccin.
Un vaccin est un médicament spécial que l'on injecte en général dans le corps alors qu'il est en bonne santé.
Ce médicament contient des virus en petite quantité pour qu'ils ne soient pas dangereux, mais qu'ils permettent au corps de développer des anticorps pour combattre la maladie plus rapidement si on l'attrape.

Tu as sûrement déjà eu des vaccins quand tu étais bébé pour te protéger de certaines maladies.
Il faut plusieurs mois pour fabriquer un nouveau médicament.
Avant de pouvoir l'utiliser pour tout le monde, il faut être sûr que c'est efficace et sans danger, et donc il faut le tester d'abord avec prudence sur un petit nombre de personnes. Ensuite, une fois qu'on est sûr de son efficacité, il faut en fabriquer pour tous ceux qui en ont besoin.

## POURQUOI CERTAINS LIEUX ONT ÉTÉ FERMÉS ?

Même si beaucoup de gens guérissent, c'est vraiment très important d'éviter que des personnes qui pourraient être gravement malades attrapent le coronavirus. Il faut donc tout faire pour s'assurer que les personnes les plus fragiles ne soient pas contaminées. De plus, si trop de monde tombe malade en même temps, les hôpitaux vont être débordés et les soignants ne pourront pas bien s'occuper des malades.

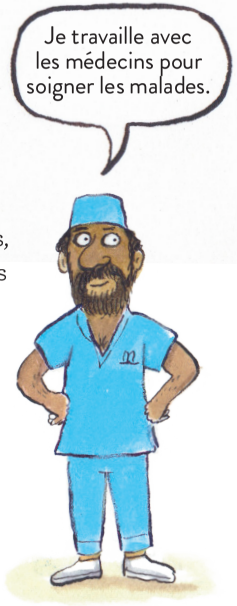



Le coronavirus s'attrape tellement facilement qu'il faut vraiment faire attention de ne pas s'approcher trop près des personnes qui ne vivent pas avec nous.

Et c'est pourquoi tous les lieux où de nombreuses personnes sont rassemblées, comme les écoles ou les bibliothèques, ont fermé pour le moment. Le gouvernement a décidé qu'il est interdit de sortir de chez soi sauf si c'est vraiment indispensable. C'est ce qu'on appelle le **confinement**.

Certains, comme les médecins, les infirmières, les personnes qui travaillent dans des magasins d'alimentation ou qui font des livraisons, ont le droit de sortir pour aller travailler.

On peut également sortir de chez soi pour aller faire des courses, prendre l'air ou faire du sport pas trop longtemps et tout seul en gardant ses distances avec les autres.



## QU'EST-CE QUE ÇA FAIT DE RESTER À LA MAISON TOUT LE TEMPS ?

Parfois rester à la maison avec les personnes avec qui l'on vit, c'est vraiment super ! On peut faire plein de choses qu'on ne fait pas d'habitude lorsqu'on va à l'école ou que les adultes travaillent.

C'est normal de ressentir tout ça. Et sans doute que les personnes qui vivent avec toi ressentent parfois les mêmes choses même s'ils essayent de ne pas le montrer.

L'adulte ou les adultes qui te gardent se sentent peut-être aussi parfois inquiets ou préoccupés. Par le travail. Ou bien parce qu'il faut sortir pour faire des courses.

Si tu es inquiet, n'hésite pas à en parler à la personne qui te garde. Tu peux aussi en parler à un professeur ou à quelqu'un de ta famille par téléphone, par mail ou par texto.

## QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER ?

D'abord tu aides déjà beaucoup en restant chez toi.
Et en respectant les consignes pour éviter de transmettre le coronavirus à d'autres personnes.

Sais-tu que tu peux tuer le virus avec du savon ? Si tu te laves les mains régulièrement, pendant au moins 30 secondes, en frottant bien le savon sur la paume et le dos des mains, mais aussi entre les doigts, tu n'auras plus aucun germe sur les mains. Tu peux chanter une chanson pendant ce temps-là pour être sûr de les laver assez longtemps, par exemple deux fois « Joyeux anniversaire ! »

Si tu tousses ou si tu éternues, fais-le dans le creux de ton coude mais pas dans tes mains.
Cela t'évitera aussi de transmettre le coronavirus.

Si tu dois te moucher ou essuyer ton nez, utilise un mouchoir en papier puis jette-le dans la poubelle. N'oublie pas de te laver les mains ensuite, car le coronavirus vit dans ta morve et il peut y en avoir sur tes doigts.

Si tout le monde respecte ces « gestes barrières », cela permet de lutter contre l'épidémie.

## ET QUE PUIS-JE FAIRE ENCORE ?

Une autre chose que tu peux faire c'est d'être agréable avec les personnes avec qui tu vis. C'est parfois difficile mais c'est important pour tout le monde.
Si tu vis avec ton frère ou ta sœur, tu les trouves peut-être parfois énervants. Mais essaye de ne pas trop te disputer avec eux.

Si tu vis avec des adultes, tu peux les aider à préparer le repas, mettre la table, ranger... ou bien leur faire un câlin si tu en as envie.

Même si tu ne vas pas à l'école, tu peux continuer à faire tes devoirs. Cela t'occupera et t'aidera à ne pas t'ennuyer. Et quand tu retourneras à l'école, tu auras appris plein de choses !

Si tu n'as pas un ordinateur ou une tablette personnels, arrange toi pour partager équitablement avec les autres.

Et puis, souviens-toi, peut-être que les adultes avec qui tu vis ont aussi du travail. Si c'est le cas, tu peux les aider en essayant de ne pas les déranger. Ils auront plus de temps ensuite pour faire des choses sympas avec toi. En attendant, pourquoi ne pas écrire une liste de ce que tu aimerais faire avec eux ?

## QU'EST-CE QUI VA SE PASSER APRÈS ?

C'est une période étrange pour tout le monde, et tout autour du monde.

Mais si nous sommes prudents et que nous restons chez nous, nous faisons ce qu'il faut pour freiner l'épidémie. Et cela donne du temps aux chercheurs et aux médecins pour soigner les malades et pour trouver des médicaments et des vaccins contre le Covid-19.

Un jour, bientôt on l'espère, même si on ne peut pas savoir exactement quand, on pourra revoir les gens qu'on aime et qui ne vivent pas avec nous, jouer avec nos copains, retourner à l'école et refaire plein de choses que l'on ne peut plus faire aujourd'hui.

**UN JOUR, CETTE PÉRIODE ÉTRANGE SERA FINIE.**

NOUS AVONS RÉUSSI,
TOUS ENSEMBLE !

# PLUS D'INFORMATIONS POUR LES ENFANTS

Pour en savoir plus et se tenir au courant :
https://hizy.org/fr/sante-et-soin/conseil-sante/le-coronavirus-explique-aux-enfants-

http://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lascienceestla/coronavirus-questions-denfant

Si tu te sens inquiet ou anxieux, voici des liens qui peuvent t'aider :
https://news.un.org/fr/story/2020/03/1064642

https://www.unicef.fr/article/coronavirus-six-conseils-pour-mieux-vivre-le-confinement-avec-vos-enfants

Le site du Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse fournit des explications sur le coronavirus grâce à des infographies claires et à la portée des enfants. Il fournit également des informations pour continuer à apprendre pendant la période de fermeture de l'école.
https://www.education.gouv.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants-303246

# PLUS D'INFORMATIONS POUR LES PARENTS, TUTEURS ET RESPONSABLES

https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus

ou composez le : **0 800 130 000 (appel gratuit)**

http://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lieux-ressources/cite-de-la-sante/chercher-de-la-documentation/

Informations sur le coronavirus pour les parents d'enfants handicapés :
https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/coronavirus-covid-19-mesures-pour-les-personnes-en-situation-de-handicap

https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap

Ressources concernant le coronavirus pour les personnes autistes et leurs familles :
https://handicap.gouv.fr/presse/communiques-de-presse/article/coronavirus-et-autisme-une-plateforme-d-ecoute-renforcee

http://www.autisme-ressources-lr.fr/Comment-expliquer-le-coronavirus-et-le-confinement

Soutien psychologique pour les parents d'enfants de moins de 16 ans :
**se renseigner auprès de la Mairie ou de sa région**, des services sont mis en place à l'échelle locale.

Croix-Rouge Écoute
Formés au soutien psychologique par téléphone, les bénévoles de Croix-Rouge écoute se relaient 7 jours sur 7, de 10h à 22h, du lundi au vendredi et de 12h à 18h le samedi et le dimanche.
Les appels sont totalement anonymes et confidentiels.
Tél : **0800 858 858 (numéro vert gratuit)**

Contre les violences physiques :
Numéro d'aide aux victimes : **116 006**
Numéro d'aide aux femmes victimes de violence et à leur entourage : **39 19**
Enfance en danger : **119**

Au niveau national :
S.O.S. Amitiés
Tél : **09 72 39 40 50**
**sos-amitie.com**