

Coronavirus

Comment s'en protéger au quotidien ?

Chers Amis de la SANTÉ

Notre Président de la République a parlé. Il a dit juste.

Toutes ses propositions doivent être suivies de manière très rigoureuse. Pas d'affolement, lucidité et respect de toutes les consignes sont les meilleurs moyens pour éviter la propagation vers les personnes les plus fragiles.

« On n'arrête pas le virus avec la panique, mais avec l'intelligence. » nous disent les spécialistes.

Source : Association pour la lutte contre les thromboses et les maladies cardio-vasculaires. Milan. www.trombosi.org / Dr.sse Lidia Rota Vender

« Je viens de faire la traduction du texte italien reçu. Je suis en train de l'envoyer progressivement à tous mes amis de langue française, n'hésitez pas, vous aussi, à le transférer le plus possible. Cette information vient de médecins actuellement sur le front de lutte contre le virus, qui peut aider un grand nombre de personnes. » Amanda Castello.

Ce ne sont pas des fake news contrairement à ce qu'affirment certains grands médias qui brouillent les informations pour garder leur autorité.

Que sait-on de ce virus ? Quels conseils au quotidien ?

Voici de nouvelles informations qui proviennent d'un chercheur de Shenzhen, transféré à Wuhan pour collaborer avec la task force contre l'épidémie de Coronavirus.

Les informations suivantes sont claires, simples et accessibles à tous, décrivant exactement ce qu'est le virus, comment il se transmet d'une personne à l'autre et comment il est possible de l'éviter dans la vie de tous les jours et de protéger ses voies respiratoires.

Symptôme : L'infection du Coronavirus ne se présente pas comme le rhume habituel, avec le nez qui coule ou une toux avec catarrhes et crachats, **mais au contraire plus souvent avec une toux sèche.** C'est le premier signal à bien identifier.

L'AFP affirme à juste titre en copiant :

Selon [les autorités sanitaires américaines \(CDC\)](#) et [l'Organisation mondiale de la santé \(OMS\)](#), les principaux symptômes demeurent la fièvre, la toux, la sensation d'essoufflement et des difficultés respiratoires.

Numéro 1- Le virus ne résiste pas à la chaleur à l'intérieur de notre corps, sauf s'il a pu migrer au niveau des voies respiratoires, le seul tropisme "respiratoire" qu'il affectionne et où il est très dangereux. (savoir qu'à l'air libre le virus meurt probablement à des températures de 26-27° et au delà évidemment. Les autorités hésitent sur le niveau). Vivement l'été !

Conseil n°1 : Il est donc très important de consommer, durant la journée, toutes les boissons chaudes possibles comme le thé, tisane, bouillon, soupes, ou simplement de l'eau chaude. Le liquide chaud dans la gorge fait que le virus s'il est présent rejoindra l'estomac dont l'acidité va le détruire. Ce n'est pas la boisson chaude qui tue le virus.

Avoir la bouche sèche est un problème, un facteur de risque augmenté en cas de contamination virale au Covid 19 qui risque d'atteindre les voies respiratoires.

Attention : Eviter de boire de l'eau glacée ou de sucer des glaces ou glaçons ou la neige pour ceux qui sont à la montagne, en particulier les enfants. Le virus aime le froid, restant dans la gorge, il risque de rejoindre les voies respiratoires.

Conseil n°2 : Pour ceux qui le peuvent, il est important de s'exposer le plus possible au soleil (vitamine D naturelle), en accord avec vos conditions climatiques actuelles.

Numéro 2- Le Coronavirus est assez grand, il a un diamètre d'environ 60 à 140 nm selon les chercheurs chinois qui ont publié en février 2020 dans le *New England Journal of Medicine*

Cela signifie que tout type de masque peut l'arrêter. Dans la vie normale, il n'est donc pas nécessaire d'avoir des masques spéciaux et de dévaliser les pharmacies.

La situation est différente si vous êtes médecin ou personnel de santé et que vous devez être exposé à de fortes décharges du virus. Dans ces cas il est indispensable d'utiliser des

masques spéciaux.

Conseil n°3 : Si une personne qui a déjà été affectée éternue devant vous, et qu'elle se trouve à 3 m de distance, cela fera tomber le virus par terre et donc l'empêchera d'arriver jusqu'à vous. C'est la raison pour laquelle **une distance de sécurité est importante** entre les personnes. Respectez donc les barrières en allant voter.

Numéro 3- Quand le virus se trouve sur **des superficies métalliques**, il survit pendant environ 12 heures ! Pour l'OMS quelques heures à plusieurs jours... Incertitude donc encore.

Les persistances du corona virus MERS-Cov différent de l'actuel, sur différentes substances varient selon la température : pour du métal à 4°C, 28 jours et à 20°C, 48h et à 30°C, 8 à 24h. ("*Journal of Hospital Infection*" en mars 2020).

Pour mon collègue Gilbert Deray à la Salpêtrière « Le virus survivrait 4 heures sur le cuivre, 24 h sur le carton et 24 à 48 h sur le plastique ou le fer. »

Conseil n°4 : Il est donc extrêmement important, quand vous touchez des surfaces métalliques comme des portes ou des poignées de porte, des appareils électroménagers, des poignées de soutien dans les transports en commun, des rampes d'escalier, des dossiers de chaise, etc., de **bien vous laver les mains** (le meilleur savon est de Marseille et de vous **désinfecter avec soin avec eau de Cologne à 70% d'alcool à la lavande naturelle, si vous n'avez pas le gel hydro-alcoolique à au moins 60% d'alcool.**)

Les alcools forts : Whisky, Vodka, Cognac.. à 40% d'alcool sont insuffisants.

Numéro 4- Le virus peut vivre caché dans les vêtements et sur les tissus pendant environ 6 à 12 h. Les produits de lavage normaux peuvent le détruire.

Conseil n°5 : Pour les vêtements qui ne peuvent pas être lavés chaque jour, si vous le pouvez, exposez-les au soleil ou à une source de chaleur, ce qui tuera le virus.

Comment se manifeste le virus : 3 étapes

1. Le virus s'installe tout d'abord dans la gorge, provoquant une inflammation et le plus souvent **une sensation de gorge sèche** : ce symptôme peut durer **3 à 4 jours**.

2. Le virus voyage en utilisant **l'humidité qui est présente dans les voies aériennes respiratoires**, il descend dans la trachée et s'installe dans les poumons en causant une pneumonie. Ce passage a besoin d'environ 5 à 6 jours.

Les corona virus ont un tropisme respiratoire, c'est ce qui les rend dangereux : tropisme presque exclusif pour les cellules protectrices des voies respiratoires qui sont infectées par le virus et ne jouent plus leur rôle.

3. **La pneumonie se manifeste avec de la fièvre élevée, le mal à la tête et des difficultés de respiration et elle ne ressemble absolument pas à un rhume ordinaire.**

Vous pourriez même avoir la **sensation de vous noyer à cause de la difficulté respiratoire.**

Dans ce cas-là, **NE PAS ATTENDRE**, il est indispensable d'appeler immédiatement un service de soins d'urgence.

Comment éviter le virus : rappel des 3 gestes essentiels

1. La transmission du virus arrive, dans la majorité des cas, par contact direct, en touchant des tissus ou des matériaux sur lesquels le virus est présent.

Se laver les mains fréquemment est absolument fondamental.

Le virus survit sur vos mains pendant environ 10 minutes. Mais pendant ces 10 minutes, beaucoup de choses peuvent se passer : se mettre les ongles ou les doigts dans la bouche, se frotter les yeux ou se gratter le nez par exemple, et permettre ainsi au virus d'entrer dans votre gorge !

Donc, pour votre bien-être et pour celui des autres, **arrêtez ces gestes, lavez-vous le plus souvent possible les mains et désinfectez-les !**

2. Vous pouvez faire :

- **des gargarismes avec une solution désinfectante contenant 1 goutte d'huile essentielle (Ravintsara, Tea Tree, Thym, Pin)**

ou avec

- **le spray nasal purifiant avec thym, eucalyptus, propolis et sérum physiologique de sel de Camargue**, qui élimine ou réduit le quota du virus qui pourrait peut-être entrer dans votre gorge. En faisant cela, vous éliminerez le virus avant qu'il ne pénètre dans la trachée et ensuite dans vos poumons.

Ajoutez pour stimuler votre immunité d'adulte, la Teinture Mère de Propolis à diluer dans un verre

d'eau par jour et pour les enfants une dosette de *Propolis ultra* en poudre diluée dans une cuillerée de miel Bio.

Je recommande aussi les comprimés double action, Propolis + Acérola de www.propolia.com pour stimuler les défenses immunitaires.

3. Désinfectez votre clavier d'ordinateur (et piano) et votre souris, sans oublier votre téléphone portable, votre téléphone fixe. Faites attention aux claviers des cartes de crédit et boutons d'ascenseur (mettez des gants lavables ou un mouchoir en papier à jeter aussitôt).

Nous devons tous avoir une grande attention et prendre soin de nous pour notre bien-être et pour celui des autres.

Source : Association pour la lutte contre les thromboses et les maladies cardio-vasculaires. Milan. www.trombosi.org / Dr.sse Lidia Rota Vender

Les experts de Taïwan fournissent une auto-vérification RESPIRATOIRE simple que nous pouvons faire tous les matins :

CHAQUE MATIN, respirez profondément et retenez votre souffle pendant plus de 10 secondes. Si vous le terminez avec succès sans tousser, sans inconfort, étouffement ou oppression, etc., cela prouve qu'il n'y a pas de fibrose (bonne élasticité) dans les poumons, ce qui indique essentiellement aucune infection.

EXCELLENTS CONSEILS de médecins japonais traitant des cas de COVID-19.

Tout le monde devrait s'assurer que votre bouche et votre gorge sont humides, jamais SÈCHES.

Prenez quelques gorgées d'eau CHAUDE au moins toutes les 15 minutes. POURQUOI ? Même si le virus pénètre dans votre bouche, l'eau potable ou d'autres liquides les LAVERONT à travers votre œsophage et dans l'estomac. Une fois dans le ventre... votre acide gastrique tuera tout le virus. Si vous ne buvez pas assez d'eau régulièrement... le virus peut pénétrer dans votre trachées et pénétrer dans les POUMONS.

AJOUTER 1 GOUTTE D'HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA et/ou de TEA TREE, THYM, PIN...

SUR VOTRE MOUCHOIR OU DANS VOTRE MASQUE.

Pas de panique, soyez prudents, protégez les personnes âgées et fragiles.

Le samedi 21 mars jour du printemps, nous prévoyons un webinaire d'informations plus complètes sur le thème « CORONAVIRUS ET POUMONS » de 21h-22h30

Bonne Santé à vous tous. Protégez-vous les uns les autres.

Pr Henri Joyeux