

# CORONAVIRUS : ASPECTS GÉNÉRAUX et...INDIVIDUELS AU 16/03/2020

Résumé de l'interview du 16 mars 2020 de Frédéric SARDON, médecin urgentiste, biologiste et naturopathe (Solutions Naturopathie),

Résumé de la « Lettre Directe Santé » du 17 mars 2020 (Gabriel COMBRIS),

Résumé du mail de « Santé Corps Esprit » du 16 mars 2020 (Xavier BAZIN),

Publication de JM DUPUIS, « Santé Nature Innovation » du 16 mars 2020,

Site web officiel du gouvernement,

Publication de Xavier BAZIN du 17 mars 2020 (Santé Corps Esprit).

AVERTISSEMENT : cet article est une base d'informations et ne constitue en aucun cas une prescription qui doit être établie par un professionnel de la médecine qualifié.

En préalable : J'ai longuement hésité à faire ce résumé car j'imagine que vous êtes déjà submergés d'information. Cela dit, personne n'est intelligent et pertinent tout seul et beaucoup m'ont demandé une aide pour clarifier et structurer les informations.

## Quelques chiffres

Sur 100 cas :

- 80 ont des symptômes bénins,
- 20 des effets graves dont 5 conduisent à la réanimation.

On peut être un porteur simple sans être malade. Une personne peut contaminer 2 à 3 personnes.

C'est une erreur de comparer cette épidémie à celle d'une grosse grippe. Le virus s'attaque aux poumons et provoque une insuffisance respiratoire.

Toutes les classes d'âge sont touchées avec un taux de mortalité différent :

- 0,2% avant 40 ans,
- 4% de 40 à 50 ans,
- Plus de 4% au-delà.

A l'heure actuelle, 400 cas détectés par jour en Chine et 800 en France. On a pris du retard, notamment dans les mesures de confinement. La première chose à faire est de rester chez soi. A noter que chaque jour de retard pris augmente la mortalité de 40%.

En France, depuis le 24 janvier 2020 et au 16 mars 2020, 6633 cas dont 148 décès. Cela dit, au niveau mondial, les chiffres retraçant les nouveaux cas et les décès ne sont pas aussi angoissants que les médias ne laissent entendre.

Le temps d'incubation est en moyenne de 5 jours mais peut aller jusqu'à 14.

Il semblerait, mais c'est à confirmer, qu'il y ait un effet température. En effet, en Australie, l'épidémie est beaucoup moins virulente.

Jusqu'à présent, le résultat du test demandait 24H, mais très rapidement, on l'obtiendra sous un délai de 1 à 4H.

## Des raisons d'être optimistes

Des scientifiques français viennent de prouver l'efficacité de la **chloroquine**, particulièrement lorsqu'elle est associée avec l'**azithromicine** qui est un antibiotique. On doit beaucoup l'annonce de cette découverte au Pr RAOULT qui est considéré comme l'un des premiers experts mondiaux en matière de maladies transmissibles.

Toujours dans les bonnes nouvelles :

- Les **non-fumeurs** ont un risque de complication très faible,
- Ramené à la population entière, le **taux de mortalité** est bien plus faible que celui annoncé car on ne teste que ceux qui arrivent à l'hôpital (Xavier BAZIN). On peut ajouter à cela la fiabilité des tests qui majoreraient faussement les résultats positifs (J.M. DUPUIS),
- Les **mesures barrières** sont efficaces, raison de plus pour les respecter !

Donc, il ne faut surtout pas se démobiliser car certains hôpitaux sont déjà saturés et n'ont plus à disposition les appareils d'assistance utiles pour d'autres pathologies.

### **Durée de l'épidémie**

Cela dépend de l'étalement. En France, à la vue des données actuelles, l'épidémie durera jusqu'en Mai/juin. Soyons modestes : pour l'instant, personne ne sait.

Le pire, c'est effectivement l'incertitude : nous ne savons pas aujourd'hui combien de temps la crise va durer.

### **Le vrai problème du coronavirus**

Il concerne les personnes déjà malades et très âgées, car le coronavirus tue dans ce cas 10 à 20 fois plus que la grippe saisonnière. Les personnes qui vont devoir être mises en réanimation à ce titre vont saturer les services de soins intensifs des hôpitaux et il y a d'autres patients qui, eux aussi, ont besoin d'avoir accès à ces installations. D'où le choix des autorités sur les mesures d'hygiène et de confinement. Il faut éviter un pic brutal qui entraînerait une saturation des services hospitaliers.

Le risque sanitaire provient d'abord des comportements peu responsables qui ne respectent pas les consignes avec la même attitude qu'ils prennent dans les supermarchés !!!

### **Les symptômes**

Principalement toux sèche, maux de gorge, fatigue, courbatures, gêne respiratoire, maux de tête. Pas de panique, un des symptômes doit attirer l'attention mais ne pas en faire déduire immédiatement que vous êtes contaminé !

### **Attention aux médicaments**

La fièvre est un mécanisme naturel de défense contre les infections. Les virus perdent de leur virulence au-delà de 38° de température. Faire baisser la fièvre est une très mauvaise idée. Elle doit être respectée lorsqu'elle est bien supportée entre 38 et 39°. Les spécialistes pensent que la fièvre ne doit être combattue que dans les très rares cas où elle dépasse les 41,5°.

Donc, tous les médicaments qui font baisser la fièvre (ibuprofène, aspirine, paracétamol, cortisone) doivent être utilisés avec la plus grande prudence et les consignes des autorités sanitaires de remplacer l'ibuprofène et l'aspirine par le paracétamol pourraient être très dangereuses.

Par ailleurs, les médicaments contre le diabète et l'hypertension pourraient aggraver les infections causées par le coronavirus.

### **Les mesures à prendre**

**Renforcer son système immunitaire.** C'est la première chose à faire. Pour y parvenir :

- Un **sommeil** de qualité car il renforce les défenses immunitaires,
- Pratiquer trois fois par jour la **cohérence cardiaque**. Elle réduit le stress et permet une meilleure gestion des émotions : 5 secondes à l'inspiration, 5 secondes à l'expiration, soit 6 respirations par minute pendant 5 minutes,
- Un bon niveau de **vitamines**
  - o **Vitamine D** : le Dr SARDON préconise de 45 à 50 nanogrammes : millilitre de sang. A noter que pour remonter de 5 ng, il faut 100 000 unités internationales (UI),
  - o La **vitamine C** est réputée pour améliorer la résistance aux infections,

- Le **magnésium** est indispensable mais il faut le prendre sous forme de citrate de magnésium ou de glycérophosphate de magnésium afin d'éviter des diarrhées qui déséquilibrent le **microbiote** qui assure à lui seul 70% de la défense immunitaire, Donc, ne pas hésiter à prendre des pré ou probiotiques.
- Le **zinc** car de nombreuses études ont montré sa capacité à limiter la propagation de virus,
- Plus globalement, en plus de la vitamine D, prendre un bon **multivitamines** comprenant les nutriments essentiels.
- **L'échinacée** est efficace pour la prévention des infections respiratoires mais déconseillée en cas de sclérose en plaques, de maladies auto-immunes et ne doit pas être utilisée en cas de prise de médicaments de type stéroïdiens et anti-dépresseurs. Utilisation à ne pas prolonger.
- **L'astragale** a montré un bel effet immunostimulant. En prévention (2 à 4 ml d'extrait liquide trois fois dans la journée), les effets sont rapides,
- Nous n'insisterons pas sur les vertus de l'huile essentielle d'**eucalyptus** avec ses indiscutables bienfaits
- Les **huiles essentielles** sont efficaces : **ravintsara** pour la prévention en massage pectoraux, **laurier noble** si vous êtes déjà infecté par le virus, **laudanum** (10 gouttes toutes les 2 heures) et en diffusion pour désinfecter le logement. Dans tous les cas, avant d'utiliser une huile essentielle, prendre conseil auprès d'un pharmacien car, en dehors du ravintsara, il y a des précautions à prendre.

**Respectez les mesures barrières.** Le but principal est d'éviter un pic épidémique qui entraînerait une saturation des services hospitaliers. Le site gouvernemental constitue le minimum à respecter :

- **Lavages fréquents et soigneux des mains.** Le savon suffit et le gel n'est à utiliser qu'en cas de non mise à disposition d'eau et de savon,
- **Rester chez soi** pour se protéger et protéger les autres,
- **Mouchoir** à usage unique et à jeter dans un récipient clos,
- **Tousser** dans un mouchoir (nota DG : plutôt que dans le coude),
- **Distances** : officiellement, se tenir à 1M mais le Dr SARDON préconise plutôt 2 mètres.

Ces mesures conditionnent la réussite du plan sanitaire. « Les procédures ne sont pas faites pour être discutées mais pour être respectées ».

**La bonne alimentation est essentielle.** Manger doucement, en quantité raisonnable, des aliments non transformés en faisant la part belle aux fruits et aux légumes frais et, si possible, véritablement « bio ». Une mention pour la **quercétine** que l'on trouve dans les câpres, les oignons rouges, la myrtille, la livèche. Elle est un antiviral puissant et protège vos poumons.

Il faut savoir qu'une flore intestinale en bon état, nous l'avons dit ci-dessus, c'est la première défense et que cela dépend d'abord de la qualité de votre alimentation. 80% des gammaglobulines qui vont défendre vos bronches naissent dans l'intestin.

**Une activité physique douce et régulière** permet à l'organisme de **se détoxifier** en faisant travailler nos 5 émonctoires (poumons, foie, peau, intestin, rein). 1H de marche rapide quotidienne (minimum 30mn) constitue un excellent remède. C'est l'un des meilleurs **anti-stress** qui, par la distribution de cortisol, va provoquer l'inflammation et l'oxydation de vos cellules. Dans le même esprit, on veillera à une bonne gestion des émotions...**l'intelligence émotionnelle** doit vous y aider.

**Pensez aux abeilles.** C'est le moment car les produits de la ruche sont d'une incontestable efficacité contre les maladies hivernales. **La propolis** est précieuse contre les bronchites et **la gelée royale** est un stimulant général. Là aussi, veillez à la qualité du produit car on constate souvent un sous-dosage.

**Attention à l'effet «nocebo»** car on finit par devenir ce qu'on pense. Les pensées négatives sont hautement destructrices. C'est désormais scientifiquement prouvé. Profitez de vos moments de mise en cohérence cardiaque pour faire des visualisations positives.