

LES CONSÉQUENCES DU CORONAVIRUS

UNE MUTATION PROFONDE ?

MODE D'EMPLOI SUR LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

Difficile d'y voir clair à ce jour avec cette masse d'informations souvent parcellaires, contradictoires avec une certaine presse qui continue la course à l'audimat quitte à générer des émotions négatives et donc des comportements inappropriés à la situation.

Il est frappant de constater que les véritables « sachants » font preuve d'une grande modestie face aux différentes évolutions possibles de la situation sanitaire de la France.

Une des grandes vertus de l'intelligence émotionnelle est de favoriser le développement de l'empathie. Autrement dit, avant de réagir spontanément avec passion (cette dernière étant souvent mauvaise conseillère dans ce cas), il serait bon d'écouter et d'essayer de comprendre avant d'afficher des comportements binaires.

Nous ne sommes qu'au début de cette mauvaise aventure :

- **Sur le plan sanitaire**, chez nous, la « guerre » ne fait que commencer et ensuite, il faudra prendre beaucoup de précautions pour éviter la contre-attaque de cet ennemi invisible qu'est le SARS-CoV-2, virus qui provoque la maladie Covid-19,
- **Sur le plan économique**, le plus dur est à venir et plusieurs évolutions sont possibles. Une certitude : il y aura une addition à payer avec des effets profonds sur les fondamentaux de l'économie mondiale (donc nationale) et cela durera longtemps,
- **Sur le plan philosophique**, après avoir été « sonnés », l'heure est venue de réfléchir à une évolution de la vision que nous avons du monde et de la vie en général, du sens que nous lui donnons personnellement.

Il n'y aura pas que des conséquences négatives et certains pensent même que notre monde vient de bénéficier d'un avertissement qu'on jugera « salutaire » avec le recul et ceci à de nombreux points de vue.

Alors, comme vous, j'essaie de comprendre « raisonnablement » ce qui est en train de se passer et d'imaginer les solutions pour vivre au mieux l'avenir tant au plan médical, qu'économique ou philosophique.

Il apparaît clairement que la sortie rapide du confinement serait une bonne solution économique et philosophique mais cela suppose des tests généralisés. Or, la France n'en a pas encore les moyens ! Le retard sera-t-il rattrapé pour pouvoir rejoindre la Corée du Sud et l'Allemagne ? Impossible de savoir actuellement.

Cet article n'a absolument pas la prétention de vous conduire aux bonnes solutions (on est loin de toutes les connaître !) mais simplement d'aider à structurer la réflexion personnelle avec un maximum de confiance et de sérénité.

D'abord comprendre le problème médical

Inutile de dire que nous vivons dans un véritable « barnum ». Nous n'avons jamais vu et entendu autant de spécialistes et d'experts. Ils sont d'ailleurs loin d'être d'accord entre eux, ce qui n'est pas sans poser de problèmes à nos gouvernants.

Logique car entre les institutions politiques et administratives, « big pharma », l'audimat pour la presse, toutes les dépendances et égos font allègrement surface. La médecine est un art, dit-on, mais c'est aussi une science et comme pour toute science, l'expérience en fait partie. L'intelligence émotionnelle en ce domaine constitue une aide pour trier les bonnes informations. Avant de croire à telle ou telle donnée, il faut se mettre dans la vision de celui qui émet des propos. Cela m'a orienté sur trois pistes principales :

- Ecouter et tenter de comprendre les « sachants » désintéressés. A ce sujet, une mention spéciale pour le Professeur Philippe SANSONETTI. Sa conférence¹ explique remarquablement le phénomène. La vidéo est accessible sur son YouTube et son support sur mon site web.
- Analyser les informations des médecins partisans de la médecine intégrée, la médecine qui associe les données scientifiques et un maximum de traitements préventifs et curatifs naturels. Ils sont plus nombreux qu'on ne le pense et il est difficile, voire impossible, de dresser une liste exhaustive. Personnellement, je suis avec beaucoup d'attention les propos du Dr MENAT, du Dr RUEFF, du Dr SCHMITT, du Pr DERAY...ils ont tous une longue expérience avec une véritable déontologie de leur métier,
- Se documenter, mais avec précaution et en conservant son sens critique, auprès de revues indépendantes. Là aussi, la liste est longue. Dans tous les cas, il faut trier et vous en arriverez à la conclusion que l'on sait déjà beaucoup de choses mais que les conséquences de cette pandémie ne peuvent être précises car basées sur...les comportements individuels. Les tendances sont là mais grosse incertitude sur l'évolution réelle. Il est encore bien trop tôt.

Mais il y a des points de passage obligés rappelés avec pertinence par le Pr RAOULT : détecter systématiquement→ Isoler→ traiter en permettant aux médecins de « terrain » de faire les choix thérapeutiques et en laissant les « médecins de bureau » poursuivre leurs élucubrations. Après tout, ceux qui ont laissé en vente libre les anti-inflammatoires sont les mêmes qui veulent prendre tout à coup d'étonnantes précautions avec la chloroquine, vieux médicament bien connu mais qui, comme tout médicament doit être prescrit par des professionnels.

Et la politique ?

On devrait dire les politiques nationales et internationales. Loin de moi l'idée de vous faire part de mes orientations. Cependant, je conseille vivement dans la période actuelle, contrairement à certains médias, de ne pas souffler sur les braises et de faire preuve d'esprit de responsabilité. Ce n'est pas le moment d'aller exacerber le citoyen

¹ Philippe SANSONETTI : Conférence du 18 mars 2020, <https://youtu.be/JKY1i7lpK3Y> et www.intelemotion.fr

de base. En France, il est déjà naturellement excité et polémique. Personnellement, les propos de certains critiquant le gouvernement en le taxant de profiter de l'occasion pour nous priver de liberté me font tristement sourire. La liberté de déplacement ? on a vu dans quel état se trouvait celle-ci avec les multiples mouvements conduisant aux barrages et obstructions routières diverses.

Idem pour les critiques sur la stratégie retenue. On le sait bien : pour contenir l'épidémie, il fallait tester et dépister massivement, cibler le confinement et doter le reste de la population de système de protection (masques et gels). Il n'y en avait pas...la faute à qui ? Certainement pas au gouvernement actuel qui rattrape au mieux plus de 30 ans d'impérities des responsables de gauche et de droite qui pour éviter les explosions populaires ont plongé le pays dans le déficit avec obligation d'économies forcément mal ciblées pour ne pas mécontenter les électeurs...de gauche comme de droite !

En cas de crise, les démocraties sont très difficilement gérables. Lisez à ce sujet l'interview du Dr LEE JONG KOO ²qui a conduit la stratégie de réponse au coronavirus pour la Corée du Sud. Des propos lucides et pragmatiques. Intéressant également, l'article de Jérémie ANDRÉ dans le POINT³ : son expérience vécue à Séoul.

Donc, pour l'instant, le mieux à faire est de respecter scrupuleusement le confinement en, nous allons y venir, optant pour des mesures de prévention naturelle et de bon sens. Il sera toujours temps de se disputer après la pandémie. Que les esprits chagrins se rassurent, il y aura de nombreuses occasions et pendant longtemps.

Une remarque toutefois : les autorités médicales seraient avisées de faire preuve d'un peu plus de modestie en commençant par reconnaître l'avance désormais avérée de la science médicale asiatique. C'est ainsi : pendant que l'occident enrichit ses footballeurs et les stars du showbiz, eux investissent sur les chercheurs...propos émis par le Professeur Didier RAOULT lors de son interview⁴ du 1^{er} avril dernier. Plus frappant, l'exemple de l'Allemagne qui, avec une population plus vieille, affiche quatre fois moins de morts qu'en France. Pourquoi ? Les allemands ont « humblement » tenté de suivre la stratégie de la Corée du Sud⁵. Important, donc, de distinguer la recherche scientifique qui doit prendre son temps de la gestion opérationnelle d'une médecine de « guerre » dont le but est de sauver chaque jour des vies.

Les conséquences économiques

Quelques certitudes et encore beaucoup d'inconnues. Les données quantitatives parviendront assez vite : envolée du taux de chômage qui va repasser allègrement la barre des 10% en France, le PIB qui va plonger rapidement au minimum vers -5% (et là, je suis optimiste). L'impact venant de l'extérieur avec nos pays clients en récession ? Les conséquences de la chute des marchés financiers ? Les monnaies et

² LE POINT : « Les secrets de la stratégie coréenne contre le COVID-19 », publié le 30 mars 2020 sur Le Point.fr.

³ LE POINT : « Comment j'ai été testé au coronavirus à Séoul », publié le 2 avril 2020 sur Le point.fr.

⁴ Pr Didier RAOULT : Interview sur Radio Classique <https://www.radioclassique.fr/radio/emissions/matinale-de-radio-classique/esprits-libres/#livePlayer>

⁵ Santé Nature Innovation : « 4 fois moins de victimes du coronavirus en Allemagne par rapport à la France ». Information du 4 avril 2020.

le devenir de l'euro ? Je ne suis pas économiste et je laisse les spécialistes sucer leurs crayons. J'espère simplement que le coronavirus ne sera pas le détonateur tant craint par Marc TOUATI dans son livre⁶.

Il y a moins apparent mais tout aussi grave : les aspects qualitatifs dont notamment la productivité. A l'identique de la réglementation sur les 35H qui a durablement accidenté la valeur travail tout en provoquant des dégradations sur son organisation (d'ailleurs particulièrement dans les activités du secteur hospitalier !), le confinement va changer durablement l'attitude de nombre de salariés vis-à-vis de leur mission professionnelle. On ne remettra pas les gens au travail comme avant. Notre pays étant hyper fiscalisé, l'Etat n'échappera pas à une défiscalisation du travail supplémentaire que le pays sera bien obligé d'accepter. Les polémiques et freins corporatistes constatés sur la réforme des retraites vont finir par sembler un peu dérisoires. L'espérance de vie s'était accrue ? Pas besoin d'être ingénieur pour comprendre qu'il faudra travailler plus longtemps en laissant à chacun le choix avec les concessions financières qui vont avec.

Il en ira de même pour la sortie du confinement : les français vont devoir travailler plus. Comment ? Moins de congés ? Plus de temps de travail ? Les deux ? on verra bien mais nous n'y échapperons pas.

Les conséquences de la démarche sanitaire qui a conduit au confinement va coûter extrêmement cher. Nous seulement on ne produit plus mais on indemnise généreusement la non-activité en...s'en vantant ! La sanction économique va être durablement terrible.

En accompagnement, la copie des rémunérations devra immanquablement être corrigée : le citoyen admettra qu'on ne peut pas traiter comme les gouvernements de gauche et de droite ont laissé faire depuis près de 50 ans le personnel de santé, les agriculteurs et certaines catégories professionnelles. Les rétributions devront se rapprocher sensiblement de la valeur ajoutée réelle commerciale ou régaliennne.

Vous l'avez compris, économiquement, il y aura un « après » très différent. La France sera-t-elle capable de passer cette transition sans désordres sociaux profonds ? Je ne veux pas m'engager dans une prévision. Trois certitudes : le pouvoir d'achat va être atteint, il faudra un grand changement dans les orientations du budget des dépenses publiques, le droit du travail va subir une profonde mutation.

Les effets de la pandémie seront dramatiques : profonds et durables.

Philosophie collective et individuelle

Les avertissements ne dataient pas d'hier : En 2005, Alexandre ADLER publiait un livre⁷ retraçant les prévisions de la CIA pour 2025 avec deux pages consacrées à l'éventualité d'une crise sanitaire mondiale consécutive à une pandémie généralisée ! Soyons transparents : le Pr RAOULT avait fait mieux en 2003 avec la transmission

⁶ Marc TOUATI : « La fin d'un monde », éditions HUGO DOC, 2016.

⁷ Alexandre ADLER : « Le nouveau rapport de la CIA », éditions Robert LAFFONT, 2009

d'un rapport au ministre de la santé de l'époque. Rapport soigneusement enterré. La faute à qui ?

A la fin des années 1970, François de CLOSETS écrivait : « Toute structure organisée finit par se mettre à son propre service...elle finira par faire passer ses propres intérêts avant ceux qu'elle était chargée de défendre ». Nous y sommes avec l'incroyable quantité de technostructures qui conditionnent désormais notre vie quotidienne.

Avançons dans les années 1980. Le journal « Valeurs Actuelles » commençait son éditio de cette façon : « Si l'erreur individuelle peut être salutaire, l'erreur collective est presque toujours suicidaire ».

La seule valeur de la médiocrité, c'est la constance. Il va donc falloir en sortir et modifier notre façon de voir et de se comporter. Désormais, nous n'aurons plus à disposition les moyens d'une protection sociale généralisée. D'ailleurs, la vraie finalité d'un système de protection sociale est d'aider les bénéficiaires à en sortir et non à s'y réfugier durablement, autre erreur commise chez nous. La bonne tenue d'un système de protection sociale est forcément conditionnée par un sens de la responsabilité individuelle. Une copie de plus à revoir et...une bonne transition !

Votre première responsabilité

Avant de vouloir refaire le monde avec de grandes idées issues d'une vision hautement élaborée de « l'après », commençons par la première mesure à suivre située bien en amont et dont on ne parle pas assez : la protection de vos défenses immunitaires.

Avant d'être généreux avec les autres, il faut commencer par soi sous peine de n'avoir plus rien à distribuer.

En ce sens, si l'on souhaite aider la collectivité nationale, la bonne mesure est d'éviter de lui créer des problèmes en allongeant la liste déjà bien pénible des personnes victimes de ce sale virus. Pour ce faire : protégez-vous et veillez à maintenir et à renforcer votre système de défense immunitaire. Un bon moyen de réduire l'épidémie, c'est de « tuer » le virus à domicile.

On n'est jamais intelligent tout seul et c'est par l'écoute des « sachants » scientifiques (les vrais), des médecins de terrain, des pharmaciens que nous tenons à mettre à votre disposition des pistes de renforcement de vos défenses immunitaires. A vous de voir ce qui vous convient le mieux, d'en discuter avec les professionnels de santé habilités.

Une retombée positive : les mesures permettant de rendre plus efficace votre système immunitaire développent également une meilleure santé globale. Comme le pari de PASCAL : tout à gagner et rien à perdre.

Dans tous les cas, c'est à vous de choisir en vous faisant conseiller par des professionnels compétents.

La défense immunitaire : protection et renforcement

La liste ci-dessous n'est pas exhaustive car fondée principalement sur des moyens naturels. Certaines mesures relèvent du bon sens, d'autres sont peut-être plus surprenantes. A vous de juger et de choisir.

Le sommeil : C'est la base de tout. Durant cette période, votre organisme se régénère et cette phase conditionne la bonne tenue de vos défenses immunitaires. Par ailleurs, soigner son sommeil, c'est donner une garantie de longévité en bonne santé,

La flore intestinale : on dit que notre 2^{ème} cerveau se trouve dans nos intestins. En tout cas, vos cellules immunitaires (près de 70%) sont au contact du microbiote. Pré et probiotiques sont les bienvenus.

L'activité physique : Elle donne la possibilité à vos émonctoires de faire le travail de détoxification, au sang de distribuer les bons nutriments, à votre esprit de reprendre un minimum de sérénité,

La réduction du stress : ce dernier oxyde vos cellules, accélère leur vieillissement et diminue l'efficacité de votre système immunitaire. Remèdes : cohérence cardiaque et méditation consciente et...activité physique,

L'alimentation : on devient ce que l'on mange. La baisse de l'efficacité nutritionnelle ne cesse de diminuer et l'augmentation de la toxicité d'augmenter. Pensez aux aliments qui contiennent de la quercétine dont les lymphocytes raffolent : oignons rouges, câpres, myrtilles, ail...

L'eau : un élément considéré comme simple et pourtant d'une rare complexité. Environ 65% de votre corps. Si vous pesez 70 Kg, vous en détenez 45 litres. Grossièrement, vous en perdez 2,5 litres par jour. Si une partie provient des aliments et de vos cellules, pour couvrir votre besoin hydrique, il faut boire quotidiennement une quantité proche de 1,5 litre sous peine de voir vos défenses s'affaiblir considérablement. Attention, certaines bouteilles plastiques contiennent des perturbateurs endocriniens⁸,

La vitamine D : plus précisément la vitamine D3. Plus de 70% de la population est en manque pour ne pas dire carencée. Tous les produits ne se valent pas, loin de là ! L'ampoule trimestrielle, c'est mieux que rien mais beaucoup moins efficace qu'une prise en continu surveillée par une prise de sang,

La vitamine C : ses effets sur l'immunité ne sont plus à prouver. Attention, la barrière intestinale n'en laisse pas passer beaucoup dans le sang. Voir avec votre médecin ou votre pharmacien les moyens d'obtenir de la vitamine C liposomale,

Les autres compléments alimentaires : vous avez l'embarras du choix avec le magnésium, le zinc, les oméga-3, le glutathion, la curcumine, le ginseng...Faites vous conseiller sur la pertinence et la posologie en fonction de votre état de santé, votre âge, votre sexe,

⁸ Le Bon Choix Santé, n°1, juillet 2019, P 7

Les huiles essentielles : Très à la mode et puissantes...donc à utiliser avec beaucoup de précaution. Les huiles qui sont réputées pour leur pouvoir antiviral : ravintsara, tea-tree, niaouli, eucalyptus radié, laurier noble. Il est indispensable de consulter son pharmacien ou un expert,

La phytothérapie : la nature met à disposition des plantes combattant bactéries et virus. Pour la défense immunitaire, on cite fréquemment : l'échinacée, l'astragale, les extraits de pépins de pamplemousse. Très utiles mais attention à certaines contre-indications,

L'homéopathie : souvent décriée et faisant l'objet en France d'attaques réglementaires et législatives, les preuves de son efficacité sur les défenses immunitaires ont fait l'objet de nombreuses publications scientifiques.

L'équilibre neuropsychique : nous avons dit qu'on devient ce que l'on mange, on peut aussi ajouter que l'on devient ce que l'on pense. Même la science a fini par reconnaître l'immense pouvoir de la pensée sur notre corps. La dépression et les pensées négatives risquent de mettre vos défenses immunitaires en piteux état !

La fièvre...une amie ? en tout cas le pire ennemi d'un virus. Elle ne doit être combattue qu'en dernier ressort et si elle atteint un niveau dangereux. C'est connu désormais : la combattre avec du paracétamol et des anti-inflammatoires non stéroïdiens au titre de la prévention est une sérieuse erreur,

La pollution des champs électromagnétiques : certaines études scientifiques⁹ ont mis en évidence un véritable effondrement de la production d'anticorps sur des organismes vivants exposés à des champs électromagnétiques (CEM). La Suisse en mettant en avant le principe de précaution se refuse à l'installation de la 5G sur son territoire. Prochain scandale sanitaire ? Ce n'est pas à exclure. Cela dit, la protection existe déjà avec les oscillateurs magnétiques de compensation (COM)¹⁰. A suivre avec beaucoup d'attention.

Il ne me reste qu'à souhaiter que ce document contribue à améliorer votre protection individuelle au bénéfice de la collectivité.

⁹ Dossier scientifique de la société **COMOSYSTEMS**

¹⁰ En France, la société **CEM-VIVANT** est chargée de la distribution de ces produits.