

Bulletin spécial Coronavirus

Dr Valérie Bivas

Bientôt deux semaines de confinement !

Sur le COVID-19, tout est dit, partout, on ne parle que de ça, tout le temps.

Alors comment s'y retrouver ? Et aussi, comment penser à autre chose ?

D'abord il y a ceux qui travaillent chez eux, ce qui n'est pas toujours facile. Les enfants vous réclament, il faut faire le travail scolaire, encore plus de repas et de ménage, et il n'y a pas encore d'espace de co-working municipal...

Les enfants ressentent aussi les tensions et l'inquiétude ambiante, les restrictions, les messages alarmistes des médias et la lancinante annonce quotidienne du nombre de décès depuis le début de la pandémie. De quoi déstabiliser n'importe qui ! Même si les jeunes ne le montrent pas, l'irruption dans leur vie quotidienne de cette anxiété d'un monde en crise est perturbante.

L'inquiétude pour ses proches est lancinante. S'isolent-ils bien ? Ont-ils assez de provisions, de médicaments ? Qui va s'occuper d'eux quand leurs aides habituels sont confinés, que le moindre déplacement nécessite des papiers, que les médecins et professions de santé sont largement débordés ?

La solidarité est ce qui fait chaud au cœur en ce moment : les aides aux devoirs, les échanges de conseils, le dépannage des courses, des médicaments, le charivari de 20h, les apéros skype, Whatsapp, tout est bon pour garder du lien avec inventivité.

Comme a dit un astronaute : il faut garder l'esprit fixé sur le but pour supporter la période actuelle. Et profiter des jardins quand on en a, des balcons, des fenêtres ouvertes. Voici bien longtemps que l'air n'a été si pur et qu'on n'a entendu autant d'oiseaux.

Bon courage à tous, du fond du cœur.

Dr Valérie Bivas

Quelques précautions à prendre

Les sorties pour faire les courses et aller chercher les médicaments sont autorisées si nécessaire, doivent être le plus rares possible, et exposent au risque de contagion.

Quelques précautions permettent de limiter les risques :



- Portez des gants jetables vous assure une certaine sécurité si vous les jetez dès les courses finies et payées. Les gants ne protègent que vous, ils peuvent transporter le virus. Quand on porte des gants, les mains ne doivent absolument pas toucher la peau nue et le visage.
- Porter des gants ne dispense pas de se laver très soigneusement les mains une fois rentrés chez vous.
- Evitez de vous rapprocher des autres clients et gardez une franche distance de sécurité, plutôt 2 mètres, même à la caisse, et surtout à la pharmacie.
- Payez par carte de paiement ou chèque, le mieux est le paiement sans contact, et désinfectez votre carte bleue
- Désinfectez vos mains dès que vous touchez un écran tactile
- Une fois chez vous, le mieux est de laisser les courses à l'extérieur, sur votre balcon ou votre perron, ou dans un local à part, pendant au moins une journée
- Déballez les produits frais en enlevant les emballages inutiles ; je passe un peu d'alcool ménager ou d'eau de javel diluée sur les autres emballages.



Lavez les fruits et légumes ; consommez-les cuits, ou laissez-les reposer plusieurs

heures sans y toucher avant de les consommer.

- Lavez-vous les mains après chacune de ces étapes.
- En cas de livraison, faites déposer les articles devant chez vous sans ouvrir votre porte et procédez de la même façon.
- Faire les courses une fois par semaine maximum, y compris le pain.
- Réchauffez le pain au four quelques minutes avant consommation.



❖ Le point sur le coronavirus au 30 mars 2020

Après 13 jours de confinement, il n'y a pas encore en France de signe d'atténuation de l'épidémie de COVID-19. On compte en France, ce matin 30 mars, 40723 cas confirmés de patients testés depuis le début de la maladie.

En France pour l'instant on teste les patients les plus graves, hospitalisés, et les professionnels de santé malades, ainsi que deux patients atteints par EPAHD pour voir si le virus circulant dans l'établissement est bien du coronavirus. On n'a donc pas connaissance du nombre réel de patients touchés pour cerner la diffusion du virus.

Par ailleurs, une grande majorité de cas ne nécessitent pas d'hospitalisation ni de passage aux urgences, même si la maladie est parfois violente et difficile à supporter.

Beaucoup d'informations circulent dans les médias, et il est difficile de faire la part des choses. D'abord, la comparaison entre les pays est de plus en plus délicate. Par exemple l'Allemagne ayant testé une grande part de la population, elle comptabilise beaucoup de cas sans gravité ; et en conséquence le pourcentage de cas graves et de décès est beaucoup plus faible.

Cependant, il se confirme que les mesures d'hygiène sont réellement très utiles, car **le virus survit longtemps sur la peau et les surfaces**. Une étude de la revue scientifique New England Journal of Medicine, publiée le 17 mars dernier, montre ainsi que le Covid-19 survit jusqu'à 72 heures sur du plastique, 24 heures sur du carton. Une autre étude porte la survie du virus à 9 jours pour le plastique, 5 pour le carton. Mais le risque infectieux de ces particules diminuerait drastiquement après quelques heures.

Que faut-il faire ?

- Si vous êtes malade ou avez besoin d'un conseil, vous pouvez contacter le SAMU en composant le 15. Une cellule de crise est mise en place pour gérer les cas de patients atteints, avec suivi à distance si besoin, et hospitalisation pour des cas graves.
- **Si vous êtes faiblement malade, juste quelques signes, vous êtes aussi contagieux que quelqu'un qui a des signes graves : RESTEZ CHEZ VOUS !**

Le but des restrictions de déplacement est bien d'éviter de mettre les gens en contact, même à 2 mètres ! **Plus de la moitié des contaminations seraient dues à des personnes qui ne montrent aucun signe de la maladie.**

Quand je rentre de l'hôpital, je laisse mes chaussures dehors, je me lave complètement et change entièrement de vêtements, mais ça, je le faisais avant le coronavirus !



Sources :

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973>

[https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701\(20\)30046-3/fulltext](https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701(20)30046-3/fulltext)

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/coronavirus-les-porteurs-asymptomatiques-sont-responsables-de-plus-de-la-moitie-des-transmissions_142545

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

A propos de la chloroquine

L'hydroxychloroquine est un dérivé de la quinine dont deux premières petites études, une étude chinoise et une étude marseillaise, laissent penser qu'il pourrait être un traitement du coronavirus.

In vitro, en éprouvette, la chloroquine serait efficace pour tuer le virus ; elle a d'ailleurs déjà été trouvée efficace en éprouvette pour tuer d'autres virus, sans que ces résultats marchent chez l'homme.

L'hydroxychloroquine (dont un des noms commerciaux est Plaquénil) est un médicament ancien, bien connu utilisé contre certaines maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde, et historiquement contre le paludisme.

Elle a des effets secondaires bien connus, en particulier cardiaques, et des contre-indications strictes, comme les problèmes cardiaques et le diabète, les grossesses, etc.

La dose toxique est proche de la dose utile, ce qui rend son utilisation périlleuse. Mais elle a été beaucoup utilisée, ce qui aide à évaluer ses effets.

On ne sait pas vraiment si ce médicament marche réellement pour traiter le Covid-19. Il a été tout récemment autorisé chez les patients graves à l'hôpital, avec d'autres médicaments. Seuls les médecins hospitaliers peuvent le prescrire.

Mais l'administrer à des patients pas graves qui n'en auront pas besoin, des cas dont on est sûr qu'ils vont guérir sans problème, est un choix difficile, car le bénéfice du traitement sera nul alors que les effets indésirables, peut-être accentués avec la maladie, seront toujours là. Ceci explique la prudence pour autoriser son usage.

Il faut aussi ne pas oublier que le Covid-19 est une maladie très récente et très peu connue dont les signes sont vraiment variés. Donner des médicaments est difficile tant qu'on en sait si peu sur ce virus et sa réaction avec ce traitement.

Un essai chez un grand nombre de malades est en cours pour déterminer l'efficacité de l'hydroxychloroquine comparé à d'autres traitements, et ses effets indésirables. Tous les médecins attendent avec impatience les premiers résultats.



Que faire quand on a un malade dans la famille ?

S'il y a un cas dans votre famille, même sans gravité, il est possible d'éviter de contaminer tout le monde en mettant en place dès les tout premiers signes des **mesures très strictes d'hygiène et d'isolement** :

- bien sûr **NE SORTEZ PAS !** Si besoin, contactez votre médecin **par téléphone**.
- **isoler le malade autant que possible**, dans sa chambre, jusqu'à la fin totale des symptômes de la maladie ; s'il n'est pas possible de l'isoler et que vous avez des masques, il peut en porter. Il faut qu'il **désinfecte ses mains** très souvent, et les proches aussi.
- **nettoyer à fond** le logement avec des produits désinfectants comme l'eau de javel diluée ou l'alcool ménager en insistant sur les surfaces planes, les interrupteurs, poignées de porte, sanitaire, télécommandes, téléphones, manettes de jeux, etc.
- **désinfecter** la cuisine, les toilettes et salle de bain après chaque usage.
- en cas de forte fièvre, pensez qu'un **bain ou une douche** à 37/38 °C permet de faire baisser la température en douceur ; le patient doit y entrer très lentement pour ne pas provoquer de choc lié à la différence de température. La vapeur d'eau peut améliorer la toux.
- penser à **réhydrater** les patients qui ont de la fièvre et/ou diarrhée, avec des tisanes sucrées ou jus de fruits coupés d'eau, alternant avec du bouillon de légumes ou volaille (type bouillon cube) peu concentré, environ un litre et demi en tout par 24 heures . Cette hydratation diminue les maux de tête et aide à maîtriser la fièvre. Souvent les patients atteints de Covid-19 ont une sensation de mauvais goût dans la bouche et ont du mal à manger ou boire.
- pour les enfants, surveiller pieds, mains, et respiration : si la couleur de la peau change ou qu'ils respirent bizarrement, appelez immédiatement le SAMU (15).

• les patients peuvent subir une reprise de la maladie après une amélioration ; c'est normal mais **en cas d'aggravation importante ou de problème respiratoire, appeler le SAMU (15) en urgence**.

• les patients malades, même avec des signes faibles, sont **contagieux et ne doivent pas sortir**.

Puisque très peu de tests sont réalisés, on considère que tous les patients avec des symptômes viraux seraient atteints de Covid-19 et doivent prendre toutes les précautions pour ne pas contaminer les autres.

Cette maladie dure en moyenne de 10 à 15 jours, parfois plus, avec des phases d'atténuation et de reprise ; en général les patients resteraient contagieux deux jours après la guérison.

En cas de traitement associé, demandez conseil en téléphonant à votre médecin.

Un peu d'histoire : les campagnes hygiénistes



Bien avant le Covid-19, avant les antibiotiques, de grandes campagnes hygiénistes ont été menées aux XIXe et XXe siècles pour promouvoir la propreté et l'hygiène de vie afin de prévenir les maladies transmissibles, notamment la tuberculose.

Voici quelques anciennes images d'époque, affiches scolaires et publicités.

Affiche de propreté au travail



La toilette en 1945 (affiche scolaire)



La toilette en 1966



Les premières salles de bain en 1900

Campagne américaine contre la tuberculose (fin années 40)

