

CORONAVIRUS ET POUMONS : SAVOIR ET SE PROTEGER

Bien chers tous, Amis de la SANTÉ pour vous même, vos proches, vos amis et même vos ennemis

**On croit difficilement au fléau
quand il vous tombe sur la tête.**

Albert Camus – La Peste

Nous sommes en urgence sanitaire. Du jamais vu. Un être invisible menace notre humanité. Il menace nos voies respiratoires.

Les 5 continents sont confinés. Tous les jours, les statistiques mondiales tombent. Après la Chine, c'est l'Europe qui reçoit la tempête, les Amériques, viendra l'Afrique... Une « guerre biologique », au sens figuré, devenue réalité.

Il y a vraiment de quoi s'interroger sur l'état de la science moderne en matière de prévention santé. Où nous mène la mondialisation, sinon dans une fraternité de souffrances quand elle nous promettait le bonheur ? Le souffle de vie serait-il appelé à disparaître ?

Notre planète va-t-elle s'arrêter de tourner ? Où trouver un peu d'optimisme ?

Nous avons tous besoin de savoir, de comprendre. Les personnels de santé se dévouent corps et âme, risquent leur vie comme les militaires au combat. Morts pour la santé de tous : médecins, infirmières, aides-soignants, personnels de service dans les hôpitaux et les cliniques.

Les spécialistes, comme toujours, ne sont pas sur les mêmes longueurs d'onde, et les politiques, pensant à la suite, se disputent stupidement quand ce n'est pas le moment.

Certaines fake news proclamées par des autorités un jour deviennent vraies quelques temps plus tard. Les journalistes scientifiques comme les grandes agences de presse rivalisent et nous noient d'informations contradictoires ou affolantes.

Un seul mot d'ordre : la distanciation sociale, l'isolement, il n'y a rien d'autre.

Les arnaqueurs cachés sous de faux noms nous proposent les solutions, si l'on s'abonne à leur revue miracle et qu'on commande quelques compléments qui n'apportent rien.

Difficile de discerner le vrai du faux, le bienveillant du malfaisant. Nos neurones sont faits pour cela.

Les ennemis, les coronavirus : Covid 1, Mers Cov et actuellement Covid 19 ou Cov 2

Les premiers coronavirus ont été identifiés dès 1937 chez les oiseaux, en 1946 chez les chauves-souris (réservoirs naturels de ces virus), et chez l'humain venant des animaux (chauves-souris) vers 1965 et plus récemment du pangolin en 2019.

Ce sont de grands virus à ARN en forme de couronne munie d'aspérités en périphérie avec à leur pourtour pour l'actuel les protéines à leur surface, S de Spike, M, E et N destinées à pénétrer – surtout la S – les cellules du système respiratoire.

Il s'agit d'une transmission entre espèces différentes, on parle de zoonose.

Chez nous les Humains ces virus ont un tropisme respiratoire. On peut parler de pneumovirus, atteignant le haut ou le bas des voies respiratoires.

Une première alerte au Coronavirus très sérieuse a eu lieu en Chine fin 2002-2003.

Elle a atteint 8000 personnes et 800, soit 10% sont décédées de troubles respiratoires gravissimes. On a étiqueté le virus et la maladie : SDRAS = Syndrome de Détresse Respiratoire Aiguë Sévère due au Corona virus nommé aujourd'hui Covid 1.

Selon le directeur scientifique de l'Institut Pasteur, le Pr Olivier Schwartz, un candidat vaccin aurait été mis au point à l'institut Pasteur. Une déclaration d'invention et un brevet auraient même été déposés en 2004, mais trop tard ! Ce candidat vaccin n'a pas eu le temps d'être expérimenté chez l'humain, car l'épidémie était maîtrisée en Asie.

Les recherches se sont-elles arrêtées ? Quels résultats chez l'animal, car un vaccin est un produit de santé qui doit être testé préalablement dans des modèles animaux ? Il y a 16 ans, il n'y avait pas d'urgence.

Quand un collègue du Collège de France donnait il y a quelques jours une conférence intitulée « Covid-19, la chronique d'une émergence annoncée », on peut se poser la question : qu'a-t-on fait depuis 16 ans ?

Ce candidat vaccin « en utilisant la plate forme rougeole » ne serait-il pas utile contre Cov 19 ? Maintenant il y a urgence.

Olivier Schwartz défait les théories complotistes qui circulent sur internet, traduisant une grande inquiétude. Il affirme ainsi que le coronavirus n'a pas été créé par l'homme.

Il affirme aussi que le laboratoire P4 à Wuhan travaillait avec des virus très dangereux (construction franco-chinoise débutée en 2011 et inaugurée avec la France en février 2017) :

« ultrasécurisé il s'inscrit dans le contexte d'un accord franco-chinois en matière de prévention et de lutte contre les maladies infectieuses émergentes, signé à Pékin le 9 octobre 2004.. placé sous l'autorité d'un comité de pilotage franco-chinois, sous la responsabilité d'un directeur chinois.. ».

(<https://twitter.com/MinSoliSante/status/1240239777925881856>)

Une deuxième alerte au Coronavirus plus grave a eu lieu au Moyen Orient en Arabie Saoudite en 2014.

Elle a tué 35% des 2500 personnes atteintes. Le virus en cause s'est appelé Mers-Cov, venant des chauves-souris, transmis au dromadaire et de son lait cru à l'homme.

Ces deux alertes n'ont pas servi de leçon ni à la Chine ni à l'Europe où siège l'Institut Pasteur grand spécialiste des vaccins, ni plus grave encore à l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

L'actuelle catastrophe vient de Chine, avec le Covid 19 ou Cov 2.

Ce virus est mille fois plus contagieux que les précédents Cov et tout autant dangereux pour nos voies respiratoires.

Une immense ville comme Wuhan, qui compte pas moins de 12 millions d'habitants, une province, Hubei, de 58,5 millions d'habitants, ont été confinées tardivement mais efficacement.

Tout a commencé au marché aux animaux sauvages de Wuhan le 8 décembre et l'épidémie semble avoir été contenue le 19 mars soit en 3 mois et demi.

Selon les journalistes de Science et Vie, 60% des cas exportés par la Chine sont passés inaperçus, et aujourd'hui la Chine refuse toute entrée du fait d'un risque de recrudescence chez les personnes non immunisées naturellement contre le virus.

Le virus pourrait atteindre la moitié de la population mondiale, responsable de troubles respiratoires hauts de type grippal ou bas avec risques de pneumonies très graves dans 15% des cas.

On parle de forme S bénigne qui atteint les voies respiratoires hautes chez 30% des personnes et de forme L qui peut en toucher 70% et être beaucoup plus grave.

Le R zéro ou taux de reproduction de base est de 2,3 comme pour la grippe espagnole de 1918-19, cela veut dire qu'une personne atteinte peut transmettre à pas loin de 3 personnes, alors que pour la tuberculose il est de 10 et pour la rougeole 12 à 18 personnes.

Le temps d'incubation chez une personne atteinte est de 5 à 6 jours et la contagiosité est aussi rapide en 4 à 7 jours.

Dans les formes graves la durée d'hospitalisation moyenne est de 11 jours plus ou moins 4.

On peut espérer que la dictature chinoise interdira de manière définitive les marchés aux animaux sauvages sur tout son territoire, si la preuve est faite qu'un seul d'entre eux est le responsable d'une épidémie mondiale.

Trois pays en Asie ont su prévenir efficacement la catastrophe actuelle

La République de Chine, Taïwan a réagi en premier. Elle avait eu en 2014-15, 37 morts du SRAS-Cov1 parmi ses 23 millions d'habitants.

A 200 km de la Chine, ce pays n'ayant aucune confiance ni dans le grand voisin la Chine populaire, ni, ce qui est plus grave, dans l'OMS, n'a pas attendu pour prendre des mesures de confinement exceptionnelles. Ainsi Taïwan a détecté officiellement, actuellement moins de 60 cas au Covid 19 avec un seul décès.

La Corée du Sud avec ses 51,5 millions d'habitants, méfiante face aux républiques "populaires" de la grande Chine et de la Corée du Nord, a su elle aussi anticiper et protéger sa population : avec 250 000 tests, 8000 cas détectés et 75 décès.

La République de Singapour avec 5,6 millions d'habitants : « Au 24 mars 2020, 155 personnes sont désormais guéries sur les 558 cas de coronavirus Covid-19 confirmés à Singapour. 2 décès sont à déplorer. »

L'Europe et l'OMS dont le siège est en Suisse, se sont réveillés malheureusement au dernier moment face à ce qui est devenu une PANDEMIE extrêmement grave le 11 mars 2020.

La plus puissante en nombre de morts innocents que les guerres stupides que se font les nations en dépensant des sommes astronomiques en matériels militaires.

La cause de ce retard en est la divergence des avis scientifiques pourtant hyperspécialisés (immunologues, virologues, infectiologues, pneumologues, santé publique-épidémiologie..) qui ont envahi les plateaux de télévision et ont fait fortement hésiter et retarder les justes décisions politiques en France et dans toute l'Europe.

Le tropisme respiratoire du Covid 19

Les virus sont des organismes vivants, ultra-microscopiques, très utiles dans la nature, en particulier dans les océans. Ils ont besoin de pénétrer une cellule pour s'y nourrir et se multiplier.

Parmi près de 4000 espèces de virus, une centaine seraient toxiques pour l'homme, chacun ayant son tropisme propre, en quelque sorte ses attirances pour des cellules particulières.

Tels les virus du sida (VIH) destructeur du système immunitaire, les papilloma virus pour les cellules du col de l'utérus et de la zone ORL chez l'homme comme chez la femme ; le l'entérovirus de la polio pour le système nerveux ; celui de la rougeole pour la peau, les poumons et le système nerveux central ; de la rubéole pour le cerveau ; des oreillons pour les glandes salivaires et hormonales ; et de la grippe pour les voies respiratoires hautes, des coronavirus pour toutes les voies respiratoires.

Au niveau respiratoire les coronavirus envahissent les cellules de la muqueuse qui tapissent l'intérieur de toutes les voies respiratoires, au niveau du nez, de la trachée, des bronches et bronchioles jusqu'aux 600 millions d'alvéoles pulmonaires.

Le danger est la destruction rapide de la barrière alvéolo-capillaire qui atteint les alvéoles, des pneumocytes qui ne se renouvellent plus et même les capillaires sanguins destinés à capter l'oxygène et à libérer le CO₂.

S'associe une libération tempétueuse de molécules inflammatoires, cytokines et chémokines responsable de fièvre et d'inflammation généralisée.

Évidemment des médicaments antiviraux ont été prescrits chez des patients atteints mais les spécialistes se demandent s'ils n'ont pas guéri tout seul, d'autant plus que les études chinoises affirment après des tests chez les malades, leur inefficacité.

Les Chinois ont aussi rappelé les patients guéris pour utiliser les anticorps présents dans leur sang et les transfuser aux patients les plus atteints. Ils auraient observé des améliorations rapides.

La proposition et l'étude du Professeur Didier Raoult, traité scandaleusement de "charlatan" au début, est d'une grande importance même si elle a pu être minimisée par quelques mandarins de la capitale et quelques journalistes qui se disent scientifiques en qualifiant de fake news les propositions du provincial marseillais.

C'est le professeur Zhong Nanshan, un de ses plus brillants confrères chinois, qui a évoqué l'efficacité de la chloroquine dans une conférence de presse dès le 17 février.

Faisant donc confiance à des publications de collègues internationaux chinois et ayant lui-même une grande expérience des médicaments pour traiter le paludisme, Didier Raoult, universitaire de haut niveau scientifique et indépendant des groupes de pression politique ou pharmaceutique a enfin obtenu le feu vert de l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité des Médicaments) pour tester l'efficacité de la chloroquine et hydroxychloroquine chez des patients atteints par le Covid 19.

Ses résultats sont positifs comme ceux des Chinois « **Six jours après le début de la prise de Plaquenil, le virus avait disparu chez trois quarts des personnes traitée** » : et le spécialiste ne craint pas de les expliquer au grand public avide de savoir et de comprendre.

La prescription de ce traitement associé ou non à un antibiotique doit être prescrit à tout patient qui a des troubles respiratoires à leur tout début, mais évidemment prescrit par les spécialistes, car les effets indésirables du plaquenil ne sont pas sympathiques s'il est prescrit pour rien (troubles de la vision, nausées et vomissements ou diarrhée, démangeaisons, maux de tête, irrégularité cardiaque à prévenir par examen préalable avec un ECG).

Il a su associer un antibiotique, l'azythromycine car le mucus des voies respiratoires s'il n'est pas expectoré peut s'infecter.

Ce ne sont ni l'OMS, ni en France le Haut Conseil de Santé publique (HAS), ni l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM), ni le directeur général de la santé, ni un quelconque conseil

scientifique autour des autorités, tous trop loins du terrain réel des patients qui peuvent donner les conseils les plus pertinents.

Faisons confiance au Pr Raoult pour fixer précisément les indications quand le diagnostic est certain, avant que n'apparaissent des troubles respiratoires inquiétants.

Protéger vos poumons dès les premiers signes

Aujourd'hui nul doute que la distanciation sociale, le confinement, l'hygiène personnelle sont vitales. La frontière est à la porte de sa maison.

En l'absence de généralisation des tests diagnostic désormais possibles en quelques heures, pour affirmer que vous êtes porteurs sains, le plus important est de connaître les premiers signes pouvant apparaître qui permettent de suspecter la contamination au Covid 19.

Repérer les premiers signes du Covid 19

Alors que l'épidémie de grippe est quasiment terminée, il faut prendre en considération et suspecter l'atteinte virale par le Covid 19 face à quelques signes associés :

- **un mal à la tête** (céphalées) inhabituelles ;
- **une petite fièvre anormale** (on se sent fiévreux) : il est impératif de prendre sa température de manière rigoureuse et de la suivre matin et soir.

Comme l'a démontré l'un des prix Nobel de 1965, le Pr André Lwoff dans le cadre de l'atteinte par le virus de la polio, laisser monter la température à 39°C peut tuer le virus grâce aux défenses immunitaires naturelles, tandis que faire baisser la température fait que le virus peut de se développer. N'oublions pas que la fièvre est une réponse immunitaire positive.

C'est pour cette raison qu'il ne faut prescrire ni anti-thermiques, ni ibuprofène (jamais), ni paracétamol (doliprane) sauf à minima pour éviter une montée à plus de 40,5°C.

- **une gorge sèche** associée à une toux sèche et répétitive très fatigante
- **des courbatures nouvelles** et persistantes ;
- **des troubles récents du goût et de l'odorat** (fréquents en cas de grippe) peuvent déjà être présents chez les personnes âgées, mais leur rappeler que la stimulation régulière du goût et de l'odorat est essentielle, car ce sont aussi les premiers signes des maladies neuro-dégénératives.

Rappelons que les papilles de la langue se renouvellent tous les 10 jours et que les cellules olfactives demandent plus de temps pour se renouveler : 3 mois environ.

Tester votre capacité respiratoire

– **chaque matin**, respirez profondément et retenez votre souffle pendant plus de 10 secondes. Si vous terminez le test 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 l'absence d'infection.

– **compter le nombre de cycles respiratoires** sur une minute (chez l'adulte au repos 12 à 20 par minute) : la main gauche suit la montre, la main droite posée sur le thorax compte le nombre de gonflements thoraciques inspiratoires.

– **consommer régulièrement des boissons chaudes** qui n'ont pas pour but de tuer le virus éventuellement présent dans votre gorge, mais de le faire descendre vers œsophage et estomac, plutôt que de le garder dans la gorge. L'estomac avec la suite du tube digestif va le réduire et il ne passera pas vers les voies respiratoires.

Si vous devez sortir pour faire vos courses ou pour votre travail : protégez-vous et protégez les autres

– **Protégez votre visage et les autres** en ayant un masque professionnel à changer au moins deux fois par jour.

Si vous n'en avez pas, construisez-le-vous même, avec une double épaisseur de tee shirt : tee shirt à plat, coupez sous les bras pour séparer la partie supérieure (manches et col) et conserver la partie inférieure qui forme un tube à enfiler et replier pour faire comme une écharpe enroulée deux fois autour du cou.

Remontez cette double épaisseur sur vos nez et bouche et n'oubliez de le laver tous les jours à une très chaude (plus de 60°C). Par sécurité ayez 2 masques ainsi confectionnés.

Quand vous revenez chez vous, posez vos vêtements recto-verso au soleil une heure.

– **Portez des gants jetables** à changer au moins deux fois par jour.

– **Se laver les mains et les poignets** comme un chirurgien, au moins 30 fois par jour et ne portez pas les mains à la bouche.

La transmission se fait dans 80% des cas par les mains.

Stimulez vos défenses immunitaires

Vous pouvez suivre en replay et gratuitement le webinaire du 23 mars sur mon site : « [Maintenir et stimuler vos défenses immunitaires face au Coronavirus.](#) »

– **Des molécules anti-oxydantes protectrices de l'inflammation**

La Mélatonine

Comme vous pouvez le vérifier dans la publication récente de la grande journaliste scientifique Doris Loh, apportant des sources scientifiques sûres, des preuves expérimentales chez le petit animal démontrent l'intérêt de la Mélatonine dans les détresses respiratoires.

Il est difficile d'extrapoler à l'humain sans un essai clinique réalisé selon les normes scientifiques en Centre spécialisé.

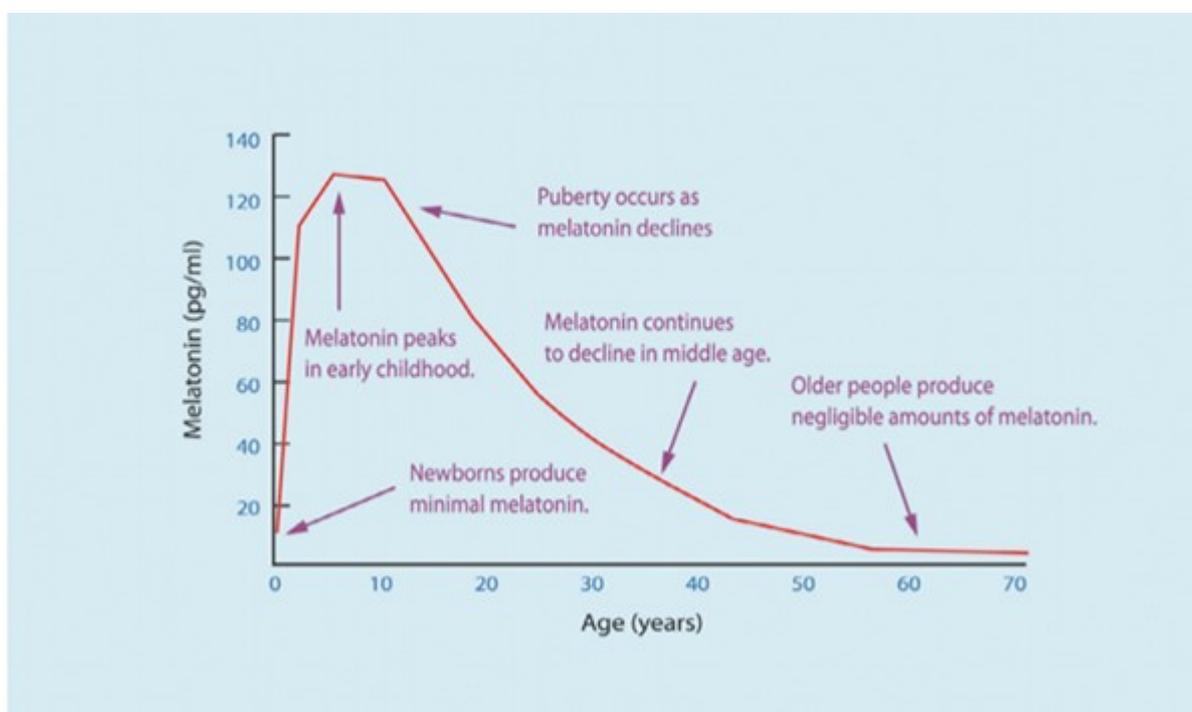
Heureusement la Mélatonine est un complément alimentaire que l'on peut prendre sans ordonnance et on sait déjà que 3 mg pris par voie orale une heure avant le coucher sont utiles comme anti-inflammatoire neuronal, pour le système nerveux central.

Reste à démontrer qu'il pourrait être utile à l'innervation de nos voies respiratoires infestées par le pneumovirus actuel.

La publication dont nous donnons le lien explique de belle manière pourquoi les enfants en bonne santé, mais atteints par le Covid 19 ne développent pas la maladie respiratoire.

https://www.evolutamente.it/covid-19-pneumonia-inflammasomes-the-melatonin-connection/?fbclid=IwAR2g51DSt35sKiNFQbaDh2b3AOA_O1_ZyrVXNlyiqTJ1V3p7B7ueeBMRCxw

La courbe qui suit démontre bien l'évolution des taux de Mélatonine dans la circulation sanguine durant notre vie et en particulier les taux élevés chez l'enfant jusque vers 12 ans. Le sommeil réparateur est en effet un élément essentiel, scientifiquement démontré, pour maintenir nos défenses immunitaires au meilleur niveau.



Il est certain que les premiers résultats positifs obtenus avec les patchs des deux hormones de l'éveil et du sommeil réalisés à Poitiers – qui a fait tant de bruits médiatiques en septembre dernier –

devraient inciter l'ANSM à ouvrir sans tarder officiellement une telle étude. Beaucoup de personnes l'attendent avec impatience.

C'est d'autant plus urgent que les troubles du sommeil sont de plus en plus nombreux dans l'état de confinement imposé et de stress majeurs, générés par l'évolution de l'épidémie au Covid 19.

Les Vitamines liposolubles A, D, E, K

Point besoin dans un cadre préventif pour stimuler vos défenses immunitaire de consommer des compléments coûteux et pas toujours efficaces car non vraiment naturels et ayant une biodisponibilité souvent insuffisante.

Pour la vitamine A un oeuf à la coque tous les jours au petit déjeuner si possible bio en plus d'une alimentation contenant 70% de végétaux et 30% de produits animaux, est l'idéal.

Pour la vitamine D rien ne vaut le soleil si vos reins, votre foie et votre intestin vont bien. Les doses massives de vitamine D peuvent être toxiques si votre taux de vitamine D est dans les normes.

Pour la vitamine E, une huile d'olives de qualité ou de colza, des poignées de noix, noisettes, amandes.. apporteront l'essentiel. N'oubliez pas la relation biologique d'efficacité avec la **vitamine C** consommée naturellement avec 4 à 6 fruits frais par jour longuement mastiqués.

Tous les produits de la ruche sauf la gelée royale pour ceux qui sont traités ou ont été traités pour un cancer.

Choisissez les miels non chauffés riches en huile essentielle (thym, romarin, lavandes, pins..) si possible bio que vous aimez ; les pollens si possible frais ou qui ont été congelés ; la propolis sous forme de gommes, de poudre, de gélules... (voir www.propolia.com)

Les huiles essentielles (HE) pour renforcer l'immunité selon Isabelle Guglielmi.

Les HE peuvent stimuler l'immunité, diminuer le stress et favoriser le sommeil. Différentes huiles essentielles comme la lavande vraie (attention aux allergies), la camomille romaine (huile essentielle chère), la marjolaine des jardins, le géranium, l'orange douce et tant d'autres ont montré des actions calmantes voire sédatives.

<https://www.univers-aroma.com/ateliers-aromatherapie-univers-aroma/atelier-stress-insomnie/>

Les huiles essentielles immuno-stimulantes sont de lavande, le tea tree, le ravintsara, l'eucalyptus globulus, l'encens voire l'orange douce. On peut les combiner de façon à potentialiser leurs effets.

<https://www.univers-aroma.com/ateliers-aromatherapie-univers-aroma/atelier-univers-aroma-hiver/>

Il n'y a aucune étude clinique concernant l'utilisation d'huiles essentielles contre le Covid 19.

Comme le dit Robert Tisserand dans son article (<https://tisserandinstitute.org/essential-oils-coronavirus/>).

Comment utiliser les HE : 1 goutte sur chaque poignet, matin et soir qui circulera dans tout l'organisme par la voie lymphatique sous la peau + 1 goutte dans votre masque matin et soir si vous devez impérativement sortir de chez vous. Choisissez Ravintsara, Tea Tree, Pin, Cannelle de Ceylan..

Quelques précautions sont essentielles : pas question de diffuser en continue surtout en présence d'enfants, de femme enceinte et de personnes asthmatiques, pas question d'appliquer pure une huile essentielle sur la peau. La voie orale n'est pas la principale : dans ces deux indications, la voie olfactive et la voie cutanée (une goutte sur chaque poignet) sont les mieux indiquées. Voilà les informations les plus sûres actuellement que vous pouvez diffuser très largement sur tous vos réseaux.

Protégez vous et vous protégerez les autres, en particulier tous les professionnels de santé dont nous avons tant besoin.

Professeur Henri Joyeux