

Stop au catastrophisme

Chère lectrice, cher lecteur,

Actuellement la crise sanitaire est incompréhensible. Seule une prise de recul, nous permettra de comprendre ce qui est en train de se passer.

Mais en tant de crise, nous n'avons pas le temps de prendre du recul.

Alors comment agir, si l'on ne comprend rien ?

D'abord gardez la tête froide et posez-vous des questions simples.

Vous êtes malade ? Soignez-vous.

Vous n'êtes pas malade ? Protégez-vous.

Les supermarchés sont encore approvisionnés et l'Etat distribuera assez d'argent pour que personne ne soit vraiment en grand danger pendant le mois qui vient.
Arrêtez le catastrophisme !

Quand Emmanuel Macron a dit 6 fois le même soir aux Français « nous sommes en guerre », il ne peut que susciter la peur et la panique.

Or pour paraphraser Franklin Roosevelt, la seule chose dont nous devons avoir peur, c'est la peur elle-même.

C'est la plus mauvaise conseillère, et celle qui peut nous conduire aux pires erreurs individuelles et collectives si nous la laissons gagner.

Surtout, la peur et la panique nous rendent vulnérables, psychologiquement et physiquement, ce qui fait avancer la cause du virus.

Aujourd'hui, alors que l'épidémie bat son plein en France, 2 camps se dessinent :

D'un côté, il y a ceux pour qui le Covid-19 n'est qu'une petite grippe dont on fait un foin immense. Ils jouent leur carrière, car on les accuse de « désensibiliser » la population, mais ils ont au moins le mérite d'essayer de rassurer.

De l'autre, il y a les catastrophistes : ils pensent que le coronavirus va tuer des centaines de milliers de personnes, durer deux ans, et jeter le monde entier dans la pauvreté.

L'un et l'autre camp avancent des arguments dont la durée de vie est, admettons-le, très courte. Même s'il y a des personnalités importantes de part et d'autre.

Il y a du vrai chez les uns et les autres, mais je préfère me méfier de ceux qui encouragent la panique.

Ils font penser à ces personnes qui vous entraînent malgré elles dans leur noyade.

Car on ne résiste pas à la maladie stressé et angoissé.
On résiste en mobilisant ses forces intérieures avec calme.

Selon toute probabilité, cette maladie plus contagieuse que dangereuse devrait être circonscrite dans un temps raisonnable.

Ce qui se passera après relèvera de la politique et de l'économie, pas de la santé.

Si vous avez comme moi plus de 60 ans, vous devrez continuer à faire attention pendant quelques mois – et doublement si vous avez une maladie chronique.

Car nous ne sommes pas à l'abri d'autres vagues de contamination, notamment s'il reste des poches d'infection irréductibles sur le territoire.

Vous inquiéter de l'avenir ne l'empêchera pas d'arriver. Mais considérer le présent avec sérénité, jour après jour, permet d'anticiper les événements avec pondération et d'y faire face avec toute l'énergie nécessaire.

La panique est l'alliée de la maladie

Il est important de s'informer, mais le stress est une maladie qui peut aggraver votre état de santé.

En un mot : la panique est l'alliée de la maladie.

On ne peut pas faire pire pour le système immunitaire.

Avant toute chose, nourrissez-vous bien.

Il y a bien entendu les réserves qu'il faut faire en cas de défaillance d'approvisionnement.

Je vous recommande, comme la semaine dernière, les légumes en bocaux et en conserves.

Ce n'est pas parce qu'il faut être confiant en l'avenir qu'il faut exclure l'idée de moments difficiles.

Toutefois, l'évacuation forcée des villes n'a pas eu lieu pendant la seconde guerre mondiale, et je ne pense pas qu'elle arrivera maintenant donc ne paniquez pas.

Une fois vos réserves faites, ravitaillez-vous en produits frais et n'hésitez pas à faire la cuisine autant de fois que vous en avez envie.

Pour l'immunité, il est crucial de bien vous alimenter. N'oubliez pas de prendre les nutriments qui peuvent « blinder » votre système de défense intérieur.

Je vous avais parlé de la vitamine C liposomée, qui a une efficacité optimale, c'est-à-dire égale à celle de l'injection par intraveineuse.

Or c'est l'un des traitements privilégiés par les médecins chinois, lors de l'endiguement réussi de l'épidémie.

Veillez à avoir assez de ces nutriments indispensables pour une bonne immunité.

Ils sont d'autant plus importants qu'on n'en parle très peu, surtout depuis que l'épidémie a commencé.

D'autres nutriments sont essentiels à votre immunité :

La vitamine D – l'être humain ne peut vivre sans s'exposer à la lumière, et la vitamine D en est le résultat. Vous en trouvez partout, et il est indispensable d'en prendre si vous ne pouvez pas passer une partie de la journée dehors (si vous n'avez pas de jardin, en somme).

Le zinc, indispensable à l'immunité. Il semblerait que le manque de zinc puisse être la cause de troubles au niveau du goût et de l'odorat³. Les malades que je traite avec du zinc ont gardé l'appétit, ce qui leur a permis de reconstituer leurs forces plus facilement, d'après moi.

Le sélénium joue lui aussi un rôle dans l'immunité, particulièrement dans les cas de difficultés respiratoires.

Les oméga 3, ces petites graisses incroyablement riches sont indispensables pour vos cellules immunitaires. Elles sont aussi intimement liées au fonctionnement optimal de vos yeux et de votre cerveau.

Maintenant, vous avez tout pour faire de votre corps une forteresse en cette période de turbulences !

Et gardez autant que possible du recul vis-à-vis de ce que vous entendez et de ce que vous lisez.

Portez-vous bien,

Dr. Thierry Schmitz