

vendredi 20 mars 2020 / #1

# Coronavirus Sars-Cov-2

SYNTHÈSE COMPLÈTE

## LE VÍRUS

FAITS ET DECOUVERTES SCIENTIFIQUES

INFLUENZA Vs. Sars-CoV-2

CHIFFRES CLEFS

## GARDEZ-VOUS À L'ECART

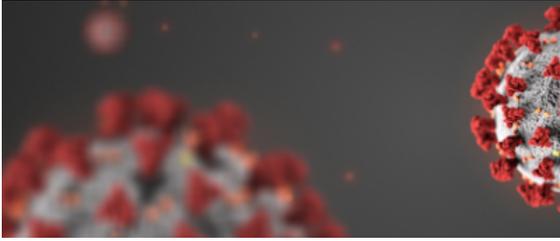
COMMENT GARDER VOTRE SANTÉ

PENDANT LES TEMPS DE CRISE

NUTRITION - HYGIÈNE DE VIE

20  
/  
#1





# LE VÍRUS

- CORONAVÍRUS
- SARS-COV-2
- COVID-19

## CORONAVÍRUS

Identifiées par la première fois chez l'homme dans les années 1960, comptent un grand nombre de virus.

Provoque des maladies diverses chez l'homme : du rhume banal aux syndromes respiratoires sévères.

Provoquent également des maladies chez l'animal : dromadaires (MERS-CoV), Chauve-souris (Sarsr-Cov-2).

**La contamination ne vient pas de vos animaux de compagnie !**

### 7 types de Coronavirus humain

229E (alpha coronavirus)	NL63 (alpha coronavirus)
OC43 (beta coronavirus)	2019 / 2020HKU1 (beta coronavirus)
HKU1 (beta coronavirus)	MERS-CoV (beta coronavirus Syndrome Respiratoire du Moyen Orient)
SARS-CoV (beta coronavirus syndrome respiratoire aigu)	SARS-CoV-2 (nouveau coronavirus syndrome respiratoire sévère)
Source : <a href="https://www.cdc.gov/coronavirus/types.html">https://www.cdc.gov/coronavirus/types.html</a>	

## Sars-Cov-2 (2019-nCoV)

Coronavirus du syndrome respiratoire aigu 2

### Survie en dehors du corps humain

Températures en dessous de 20 °C	Favorisent la persistance Jusqu'à 9 jours
Température ambiante	Comme le SARS et MERS 4 à 5 jours
Températures supérieures à 30 °C	Résistance diminuée Quelques heures
Source : <a href="https://www.who.int/emergencies/diseases">https://www.who.int/emergencies/diseases</a>	

**Origines** : Marché de poisson de Huanan, à Whuhan; Ingestion de viande animale contaminé.

**31-DEC-2019** : Nouvelle souche signalée par la première fois chez l'homme en Chine.

**12-JAN-2020** : La Chine communique la séquence génétique du nouveau coronavirus.

Les symptômes apparaissent de 2 à 14 jours après exposition :

- Communs
  - Fièvre
  - Toux sèche
  - Manque d'air / Fatigue
- Sévères
  - Fièvre élevée
  - Insuffisance rénale
  - Diminution des globules blancs
  - Douleur / pression persistante à la poitrine

# COVID-19

## Coronavirus disease - 2019 / la maladie

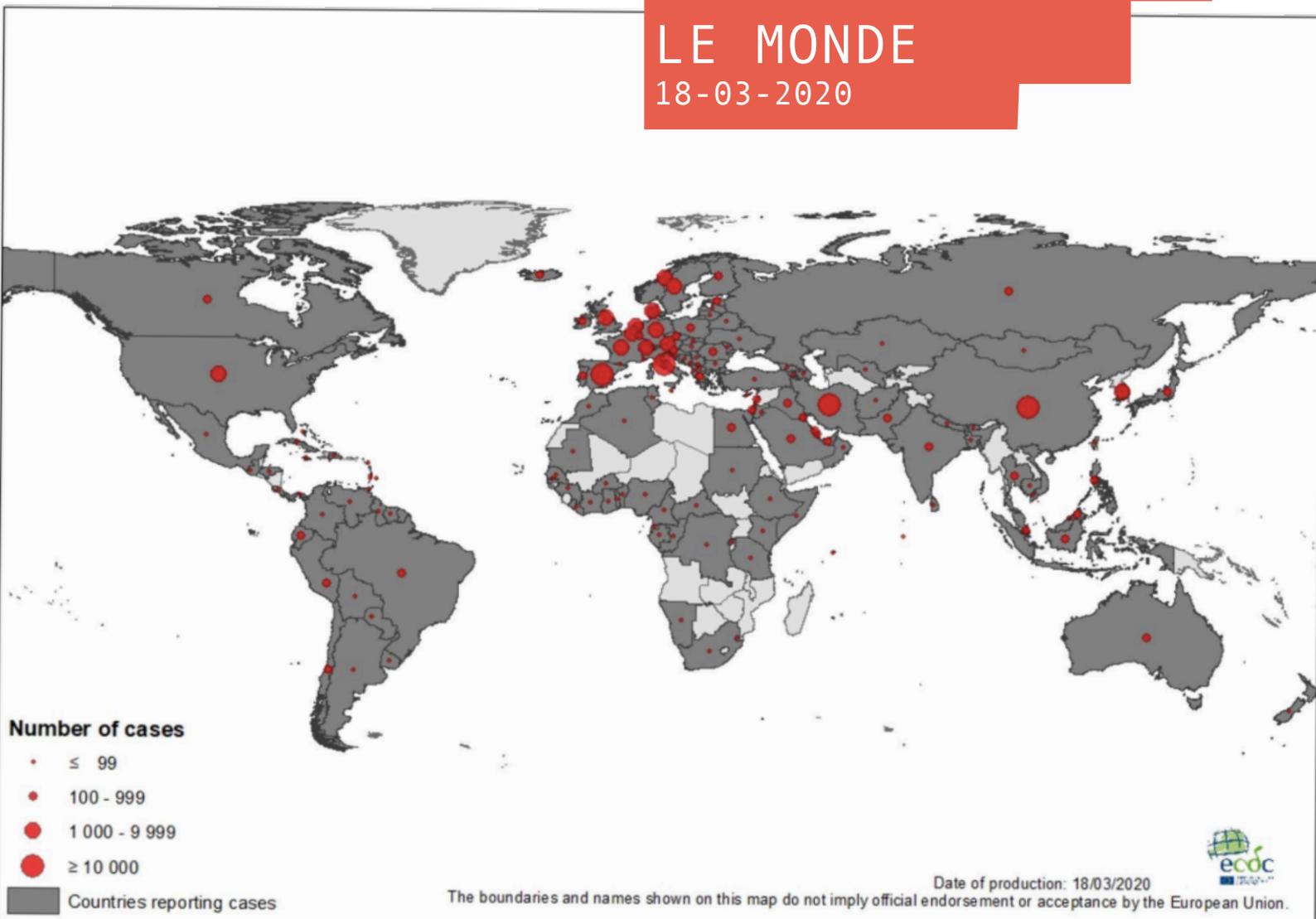
9-MARS-2020 : recherches menées à Beihang University concluent qu'un taux d'humidité élevé et des températures élevées réduisent la transmission du virus, ne le stoppent pas.

Jusqu'à présent : mode de transmission et nature semblables à celle des certaines grippez saisonnières (Influenza A et B).

- Transmission aéroportée et au contact des fluides corporels.
- Le pic de contamination diminue avec les beaux temps ainsi que dans les zones à climat équatorial, tempéré.
- **Groupe de risque : personnes de plus de 65 ans, personnes ayant des maladies cardiaques, pulmonaires ou rénales, personnes immunodéprimés (VIH, chimiothérapie, etc).**
- **Moindre risque signalée : Femmes enceintes, allaitantes, bébés et enfants, adolescents, adultes bien portants. Peu symptomatiques, peuvent être vecteurs de la maladie.**

81% PRESENTENT DES SYMPTOMES LEGERS

NOMBRE DE CAS ET  
PAYS TOUCHÉS DANS  
LE MONDE  
18-03-2020



Les chiffres augmentent  
toutes les heures, mais  
les taux restent stables  
pour l'ensemble

# LA PANDÉMIE VS. LA MORTALITÉ

Continent	Pays	Cas confirmés	Morts	TAUX DE MORTALITÉ
Afrique	Egypt	196	6	3 %
	Afrique du Sud	116	0	0 %
	Algeria	73	6	8 %
	Maroc	54	2	4 %
Amérique	Etats Unis	9.415	150	1,6 %
	Canada	690	9	1,3 %
	Brésil	428	4	0,9 %
	Chile	238	0	0 %
Océanie	Australie	565	6	1 %
	Nouvelle Zélande	28	0	0 %
Europe	Italie	35.713	2.978	8 %
	Espagne	13.716	598	4,3 %
	France	9.134	244	2,6 %
	Allemagne	8.198	13	0,2 %
	Belgique	1.795	21	1 %
Asie	Chine	81.238	3.250	4 %
	Corée du Sud	8.565	91	1 %
	Iran	17.361	1.135	6,5 %
	Japan	873	29	3,3 %
<b>TOTAL</b>	<b>World Wild</b>	<b>213.254</b>	<b>8.843</b>	<b>4 %</b>

## Les virus de la grippe INFLUENZA (A-B) dans le monde

- 1 milliard de cas chaque année
- 3 à 5 millions sont graves
- 290.000 à 650.000 décès par an
- 0,03% à 0,07% de mortalité

90% des décès : 65 ans et plus, les régions plus pauvres du globe surtout l'Afrique Sub-Saharienne.

Décès provoqué par la grippe :  
32 à 73 fois plus important .  
Létalité du Sars-CoV-2 :  
57 à 133 fois plus importante.

La létalité due au COVID-19 peut être faussé vu le nombre limité de testes disponibles dans le monde, nous ne savons pas le nombre exact de personnes contaminées.

- Les mesures de sécurité visent diminuer la vitesse de propagation
- Pas assez des places dans les hôpitaux pour soigner un si grand nombre de personnes infectés.
- Sachant que les groupes à risque représentent plus de 95% des morts.

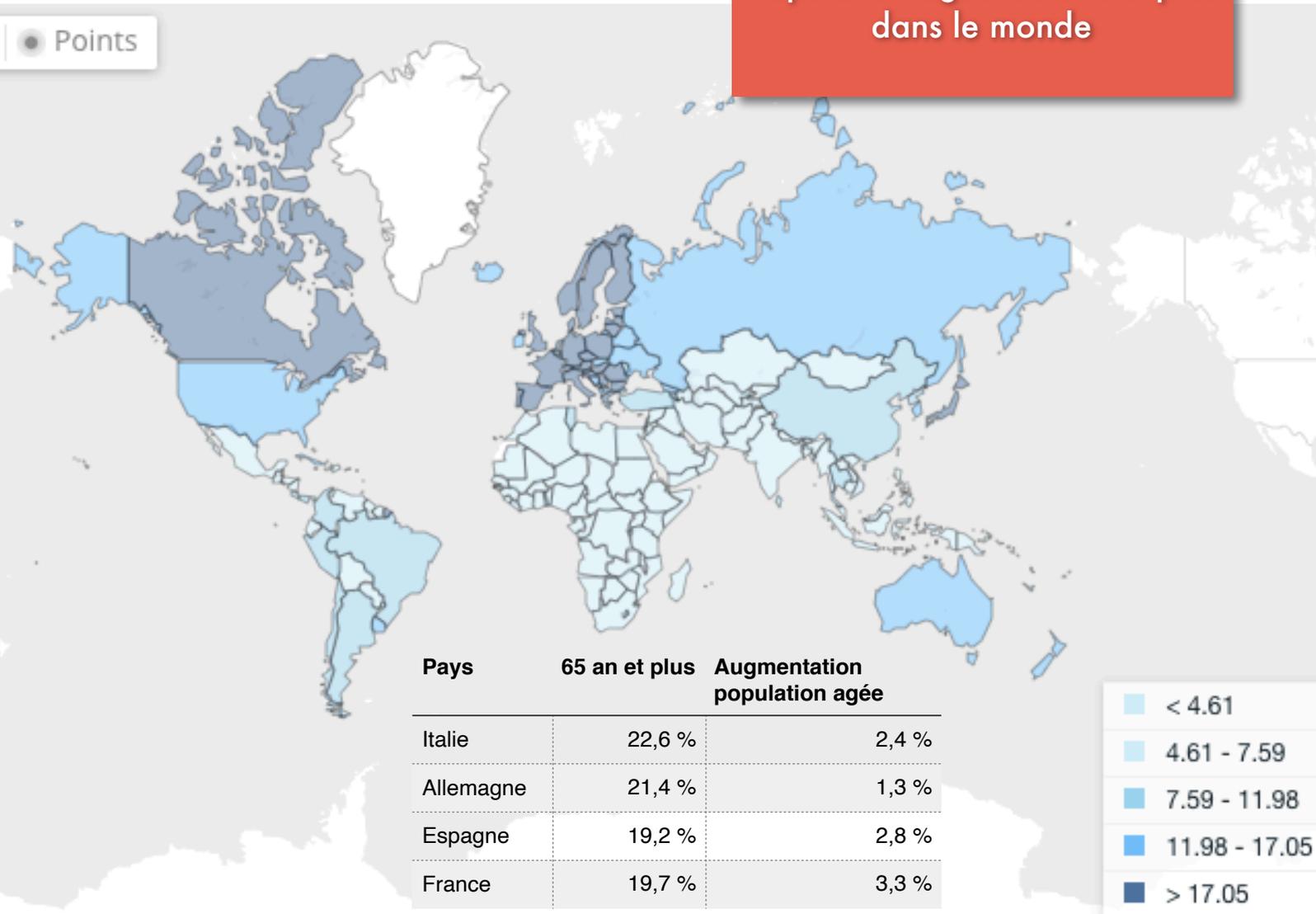


Tranche d'âge	Taux de mortalité Covid-19
Moins de 40 ans	0,2 %
Vers 40 ans	0,4 %
Vers 50 ans	1,3 %
Vers 60 ans	4 %
vers 70 ans	8 %
Plus de 80 ans	15 %

### Plus sévère en Europe ?

- L'expectative de vie est plus longue,
- Population âgée et vieillissante plus importante par rapport le nombre de naissances et des jeunes actifs.

Population âgée 65 ans et plus dans le monde





# GARDEZ VOTRE SANTÉ PENDANT LES TEMPS DE CRISE

## GARDEZ-VOUS À L'ÉCART

Au contraire de la grippe, pas de vaccin.

Voici les mesures officielles pour éviter la contamination massive surtout des personnes à risque :

- Utilisez des masques si vous êtes malade, cela diminue / évite la propagation;
- Si vous êtes sain, le mauvais port de masque peut engendrer une contamination;
- **Nettoyer / lavez fréquemment vos mains ;**
- Toussez / éternuez sur vos coudes ;
- Jetez vos mouchoirs jetables à la poubelle après utilisation ;
- Désinfectez les surfaces de travail ;
- Désinfectez vos courses avant de les ranger;
- Gardez une distance de sécurité envers autres personnes en dehors de votre domicile (1m / 1,5 m) ;
- Évitez les rassemblements
- Évitez les contacts rapprochés surtout avec les personnes du groupe à risque (donner la main, embrasser) ;
- Veillez à une bonne hygiène respiratoire, ventilez votre maison, lieu de travail / évitez les endroits peu ventilés ;
- Si vous présentez de symptômes restez chez vous, appelez votre médecin, suivez ces recommandations. N'allez pas directement aux urgences, évitez contaminer les groupes à risque.

Même si vous n'êtes pas dans le groupe de risque vous pouvez transmettre le virus à un proche ou ami.



Mieux vaut prévenir  
que guérir surtout  
si la cure manque..



## NUTRITION

**Augmentez votre réponse immunitaire !  
Votre alimentation doit être équilibrée et diversifiée, apporter ce que votre organisme nécessite à chaque jour pour son bon fonctionnement et celui de vos réponses immunitaires.**

- Hydratez-vous, minimum 1,5L par jour : thés, tisanes, eau, eaux aromatisés, jus de fruits frais ;
- Mangez des fruits et légumes frais/crus divers à chaque repas en respectant vos conditions de santé particulières (allergies, autres pathologies).
- Mangez assez de protéines (légumineuses, graines diverses, oeufs, viandes maigres)
- Évitez des excès nocifs pour votre corps :
  - Sel
  - Viande rouge
  - Fritures / Graisses saturés
  - Sucre / Boissons sucrés

## HYGIÈNE DE VIE

**Évitez affaiblir votre santé physique et mental.**

**Prenez les bonnes habitudes pour être toujours en bonne forme.**

- Activité physique journalière selon vos possibilités : marche, randonnée, vélo, gymnastique assise, etc. Cela va booster votre système immunitaire. À l'intérieur n'oubliez pas de bien aérer la pièce ;
- Informez vous directement sur des sites officiels, ils sont actualisés tous les jours et possèdent des informations concrètes (organisation mondiale de la santé, etc) ;
- Évitez la peur et le stress responsables de la baisse de l'immunité.
- Reposez-vous / Dormez bien ;
- Évitez des excès nocifs pour votre santé :
  - Tabac
  - Alcool



# CORPS SAIN .. ESPRIT SAIN !

Recette pour 2 personnes :

- 4 oranges
- 2 carottes
- 1 c.à c. de curcuma
- 1/2 c. à c. de poivre noir

Le curcuma à besoin d'une molécule spécifique présente dans le poivre noir pour pouvoir être activement absorbé par l'organisme.

Une consommation satisfaisante en vitamines permet de lutter contre l'affaiblissement du système immune.

## LE VINAIGRE UN EXCELLENT DESINFECTANT

- Utilisez du vinaigre pour désinfecter vos mains, surfaces et ustensiles.

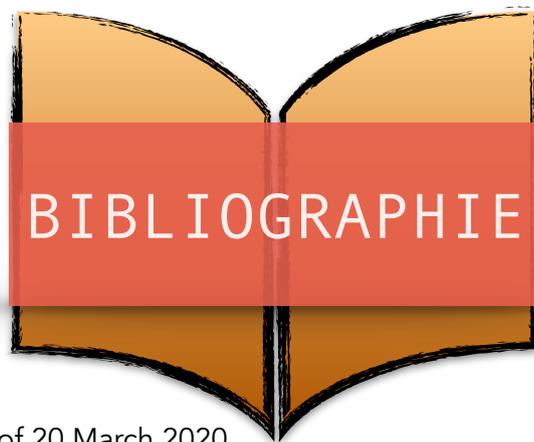
Les dernières recherches publiés septembre/2011 par le Centre de collaboration nationale en santé environnemental prouvent le pouvoir de tuer de nombreux pathogènes.

Derrière votre fenêtre ou à l'air libre prenez minimum 15 minutes de bain de soleil par jour.

Posez-vous dans un endroit tranquille et mettez une musique qui vous inspire.

- Respirer profondément et lentement (comptez 3 secondes);
- Retenez l'air et comptez 5 secondes;
- Expirer lentement et profondément jusqu'au bout du souffle.

Sentez votre corps relaxer, sentez vos pensées se dissoudre, concentrez-vous sur votre respiration.



Situation update worldwide, as of 20 March 2020

<https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>

High Temperature and High Humidity Reduce the Transmission of COVID-19

[https://papers.ssrn.com/sol3/Papers.cfm?abstract\\_id=3551767#references-widget](https://papers.ssrn.com/sol3/Papers.cfm?abstract_id=3551767#references-widget)

COVID-19 Overview

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

Structure et vieillissement de la population

[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population\\_structure\\_and\\_ageing/fr](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing/fr)

EUROSTAT Ageing Europe

<https://ec.europa.eu/eurostat/cache/digpub/ageing/>

Global flu surveillance

<https://www.cdc.gov/media/releases/2017/p1213-flu-death-estimate.html>

Influenza update - 363 - march 2020

[https://www.who.int/influenza/surveillance\\_monitoring/updates/latest\\_update\\_GIP\\_surveillance/en/](https://www.who.int/influenza/surveillance_monitoring/updates/latest_update_GIP_surveillance/en/)

Huit choses à connaître sur la grippe pandémique

<https://www.who.int/fr/news-room/feature-stories/detail/8-things-to-know-about-pandemic-influenza>

Relating social distancing measures COVID-19

<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/social-distancing-measures-in-response-to-the-COVID-19-epidemic.pdf>

Données Population agée total dans le monde

<https://donnees.banquemondiale.org/indicateur/SP.POP.65UP.TO.ZS>

Le vignaire d'alcool 8% d'acidité, est-il efficace contre les germes

<https://www.hygiene-securite-alimentaire.fr/vignaire-dalcool-8-dacidite-efficace-contre-germes/>