

Newsletter du 02.03.2020

« Ne mettez pas votre vie sens dessus dessous »

Chers membres

Suite à notre annulation de l'assemblée générale du 28.03.2020, nous aimerions vous donner quelques informations sur le Coronavirus.

Que signifie le Coronavirus pour nous, les Alphas et nos proches? En Europe, le nouveau Coronavirus continue de se propager et la peur s'accroît. Cependant, une chose est claire : ce qui importe pour l'évolution de la maladie n'est pas le fait de savoir si l'on souffre ou non d'un déficit en Alpha-1-anti-trypsinase, mais dépend de la capacité de notre système immunitaire et si les poumons ont déjà été endommagés.

Le Coronavirus a été identifié pour la première fois au milieu des années 1964. Il peut infecter à la fois les humains et divers animaux, y compris les oiseaux et les mammifères. Le Coronavirus provoque chez l'homme diverses maladies, allant du simple rhume à des maladies dangereuses, voire potentiellement mortelles, comme le [syndrome respiratoire du Moyen-Orient \(MERS\)](#) ou le [syndrome respiratoire aigu sévère \(SRAS\)](#).

Dans le passé, les maladies graves causées par le Coronavirus comme le SRAS ou le MERS étaient moins facilement transmissibles que la grippe, mais elles ont néanmoins entraîné des flambées majeures, dont certaines dans les hôpitaux (Source : Institut Robert Koch). Certains experts soupçonnent qu'il existe déjà de nombreux cas non reconnus en Europe, étant donné que l'évolution est souvent clémentine.

[Vous pouvez ci-dessus voir où des cas ont déjà été reconnus.](#) La carte est établie par des chercheurs de l'université américaine John Hopkins. Des statistiques supplémentaires montrent non seulement le nombre de patients décelés mais aussi le nombre de patients guéris.

Le site du centre européen de prévention et de contrôle des maladies (Agence de l'Union européenne) contient également une [carte montrant la propagation de la maladie](#).

Les informations sur le Coronavirus sont abondantes, de bons liens à notre avis sont :

- [Le site de l'OFSP](#)
- [Le site du WHO](#)
- [Le site de l'ECDC](#)

Il est absolument important que vous regardiez les pages officielles !

Nous devrions tous prêter davantage, de même que pour la grippe, attention à l'hygiène. En font partie les mesures suivantes :

- Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains.
- Actionnez les boutons des ascenseurs ou autres si possible avec votre coude et non à mains nues.
- Éternuez ou mouchez-vous dans un mouchoir en papier et jetez-le. Si vous n'avez pas de mouchoir sur vous, éternuez ou tousssez dans le creux de votre bras.
- Évitez les visites pas vraiment nécessaires dans les hôpitaux et des installations similaires : actuellement le contact par téléphone ou Skype est recommandé.
- Évitez tout contact avec des personnes qui toussent.
- Ne vous rendez pas à des contacts sociaux importants (dîner ou invitation à un anniversaire) avant la fin de la vague du Coronavirus.
- Restez à la maison si vous ressentez des symptômes comme des difficultés respiratoires, de la toux ou de la fièvre. Contactez immédiatement, par téléphone d'abord si possible, un médecin ou un établissement de soins de santé.
- Évitez si possible de serrer la main et de faire des bisous en guise de salutation.
- Contournez les rassemblements de foule et limitez vos déplacements autant que possible.
- Renforcez votre système immunitaire et assurez-vous d'avoir assez de vitamines.

Mais tout cela implique aussi de bannir le mouchoir en tissu, du moins durant le temps d'une infection. Car un mouchoir usagé dans une poche de pantalon bien chaude est un paradis pour les germes pathogènes, et si vous le sortez à nouveau de votre poche, les germes vont se disperser dans les airs pour aller se poser sur d'autres personnes et ainsi les contaminer. La règle générale impose : n'utilisez un mouchoir en papier que 1x.

Un masque de protection respiratoire est seulement utile si vous-même êtes contaminé et pour ainsi protéger les autres. Ou encore si l'on soigne de patients contaminés. De simples masques bucco-nasaux ne permettent pas de retenir fiablement les virus.

Saviez-vous qu'une distance de 7 à 10 mètres est nécessaire pour être à l'abri des gouttelettes pulvérisées par la toux et les éternuements ?

Selon nos experts, la meilleure défense contre le Coronavirus serait la famille, une bonne alimentation (mais pas trop !), de l'activité physique, de la bonne humeur et une bonne vision positive de la vie.

Prenez soin de vous !

Amicalement

Le comité Alpha-1 Suisse