

## Résumé de ce qui s'est passé en Chine :

- Le virus a fait son apparition dès novembre 2019, voire bien plus tôt dans la région de Wuhan.
- L'évidence d'une épidémie est apparue dès décembre, mais les autorités chinoises ont tenté d'étouffer l'affaire, jusqu'en janvier où la gravité de la situation était alors devenue telle qu'il fallait prendre des mesures nationales.
- Non seulement la Chine a tardé à réagir, mais elle a aussi réduit au silence des médecins et des bloggeurs-reporters indépendants qui ont essayé d'alerter l'opinion publique. Le décès d'un médecin chinois (contaminé par le virus) qui fut à l'origine des premières alertes a scandalisé l'ensemble de la population chinoise (c'est la première fois en une dizaine d'années que j'ai vu en Chine une telle levée de boucliers et d'indignation massive contre le gouvernement)
- La Chine a confiné entièrement Wuhan et sa région dès mi-janvier, puis d'autres régions ont suivi, notamment dans la province du Zhejiang (dont on parle moins), qui a aussi été très touchée. Mais au moment de l'isolement de la ville de Wuhan, 5 millions d'habitants (chiffres officiels !) avaient quitté la région pour se réfugier partout en Chine (principalement dans des villes où les soins ont des chances d'être meilleurs), aggravant la diffusion du virus. D'autres personnes sont parties à l'étranger.
- Depuis début janvier, l'ensemble de la population est restée enfermée chez elle, les villes sont désertes. Par ailleurs, les allées-et-venues, les entrées de chaque résidence, tous les déplacements sont contrôlés, le port du masque est obligatoire (aucune exception – et pourtant il en manquait), les livreurs ne pénètrent plus dans les résidences et les paquets sont désinfectés, des contrôles de température effectués dans tous les lieux publics, les personnes qui ont été au contact de cas suspects sont généralement trackées et une quarantaine leur est imposée...
- Ces mesures ont été efficaces, incontestablement, et aujourd'hui la situation est presque sous contrôle. Cependant : 1) elles ont été tardives, elles auraient pu être prise dès décembre 2019, avant les fêtes chinoises, et éviter ainsi que de nombreuses personnes infectées se déplacent en Chine et dans le monde ; 2) elles ont été efficaces mais brutales, notamment pour les gens des régions les plus touchées, qui se sont retrouvés isolés mais aussi démunis, parfois littéralement emmurés chez eux par les autorités, créant toutes sortes de drames humains dont des suicides. 3) elles ont été contradictoires (pour des raisons économiques) : tandis que la Chine prenait des mesures drastiques pour endiguer l'épidémie, elle protestait contre la fermeture de lignes aériennes internationales et a tenté de minimiser l'ampleur de la crise par un fort lobby auprès de l'OMS ; 4) on ne sait pas quelle a été la situation sanitaire de certaines régions, comme le Xinjiang par exemple, qui est totalement verrouillé pour des raisons politiques.
- Aujourd'hui les chiffres officiels font état, pour toute la Chine, de 80.000 cas dont 3200 morts environ. La réalité, à n'en pas douter, est bien plus grave, les chiffres sont au minimum à multiplier par 10 ou par 20. Pour des raisons simples : 1) tout d'abord la Chine a l'habitude de masquer les chiffres négatifs, quel que soit le sujet ; 2) la contagion du virus est si forte que les chiffres officiels défont toute logique mathématique... 3) Ensuite, ces chiffres ne peuvent représenter que les cas détectés (diagnostiqués), c'est-à-dire une infime partie, car les premiers tests étaient longs et

difficiles à effectuer, les kits insuffisants, et beaucoup de personnes infectées sont mortes sans avoir vu un hôpital ou un médecin. On sait aussi que les crématoriums de la région de Wuhan ont tourné à plein régime. Cette réalité a été totalement occultée par le pouvoir qui a déclaré un « état de guerre », ce qui implique aussi gagner la guerre des images.

- Aujourd'hui l'épidémie en Chine semble bien maîtrisée, dans les principales villes l'activité reprend tout doucement. La réalité est un peu plus complexe : ces derniers jours, alors que deux communes de la région de Wuhan viennent de lever le confinement, aussitôt de nouveaux cas sont apparus, et ces communes ont dû de nouveau être isolées (des médecins ont critiqué l'action du régime chinois qui a ordonné le départ des équipes médicales de Wuhan dans le but de montrer une image triomphale, alors que sur place de nombreux malades ne sont pas encore guéris). La situation aux USA et en Europe a provoqué un vent de panique au sein de la communauté chinoise d'outremer, notamment chez les étudiants, qui aujourd'hui reviennent massivement en Chine, mais beaucoup ont été contaminés et risquent de réimporter le virus. Les contrôles étant actuellement très stricts, il y a malgré tout peu de chances qu'une seconde vague épidémique reprenne (ex : les avions n'atterrissent plus à Pékin directement, mais dans des villes de seconde zone où sont effectués des tests avant de rediriger les passagers sains vers Pékin, les autres étant assignés dans ces centres de quarantaine).
- Bien que maîtrisée, l'épidémie aura des conséquences économiques qui risquent, elles aussi, d'être meurtrières, d'autant plus que la Chine ne peut maintenant plus compter sur l'économie occidentale pour sa relance. Depuis janvier le gouvernement a demandé aux entreprises de continuer à verser les salaires. Des facilités (taxes, impositions, etc.) ont été accordées aux entreprises, mais beaucoup de commerçant et PME qui vivent au jour le jour ont déjà dû mettre la clef sous la porte. Combien ? Les chiffres ne sont pas connus.
- Sur le plan politique, au pic de l'épidémie, deux paris ont été faits entre ceux qui pensaient que le PCC (fortement contesté pour avoir masqué la réalité de l'épidémie) allait imploser, ce qui ne s'est pas produit ; et ceux qui pensait que le PCC allait ressortir renforcé de cette crise, et c'est manifestement le pari gagnant. La propagande chinoise peut en effet "briller" face à la crise qui sévit maintenant en Europe et aux USA et mettre en avant sa supériorité dans la gestion de la crise. Elle a fini par gérer très efficacement la crise, le pouvoir ayant des leviers de contrôles qui facilitent la prise de mesures fermes. Mais cette supériorité est toute relative si on la regarde dans le temps : le pic de l'épidémie est en effet maintenant derrière elle, tandis que pour l'Europe il ne fait qu'arriver. La situation en Italie fait hélas tristement penser à celle de Wuhan au début de la crise, et il faudrait plutôt comparer la situation aujourd'hui en Europe avec celle du début de la crise à Wuhan, qui fut aussi terrible. Si l'on compare avec un autre pays, la Corée par exemple, malgré un début d'épidémie inquiétant, a eu très peu de victimes malgré sa proximité avec la Chine. Mais la Corée est l'un des principaux producteurs mondiaux de tests de dépistage...
- L'origine du virus : deux hypothèses circulent, celle du marché des animaux sauvages de Wuhan (virus venant de la chauve-souris qui serait transmis à d'autres espaces animales puis à l'homme) ; et l'hypothèse d'un virus échappé d'un laboratoire de recherches sur les vaccins qui reste plausible : la ville de Wuhan est équipée d'un laboratoire P4 fourni par la France qui travaille principalement sur les coronavirus,

laboratoire qui se situe à quelques kilomètres seulement du marché. Ce centre a par ailleurs été particulièrement silencieux depuis le début de la crise.

Voilà pour l'essentiel !

Voici maintenant un récapitulatif des infos pertinentes collectées depuis "le front", après trois mois de guerre contre le coronavirus en Chine. Les informations proviennent de sources les plus fiables possibles en Chine et en Asie, et bon nombre recourent naturellement celles des virologistes occidentaux.

- Tout d'abord, si vous n'en êtes pas déjà convaincus, ce virus est bien est bien plus grave qu'une grippe, il est dix à quinze fois plus mortel que la grippe. Son taux de mortalité varie entre 2% et 3% en Chine, environ 5% à Wuhan, et passe à plus de 8% en Italie (les estimations varient énormément car il faudrait arriver à connaître le taux exact de cas contaminés d'une population, ce qui est presque impossible actuellement). Mais même 2% sur des millions d'infectés, c'est déjà énorme. Le taux de la grippe saisonnière est de 0,2-0,5%, elle est aussi beaucoup moins contagieuse.
- Il faut aussi savoir que lorsque le virus ne tue pas, dans 12-20% des cas il peut provoquer des troubles graves, dont 5% nécessitant des soins d'urgence : problèmes respiratoires (pneumonie) pouvant parfois affecter le cœur ou le système nerveux (on a vu, en Chine, ne nombreux cas de gens perdant connaissance et s'effondrant à terre). La majorité des décès concernent les plus de 60 ans, mais aussi les personnes ayant du diabète, de l'asthme, des problèmes cardiaques... qui sont plus vulnérables. Mais les plus jeunes et (apparemment) en bonne santé ne sont pas toujours épargnés. En Chine on a vu notamment des médecins et des personnels soignants dans la fleur de l'âge décéder (plus exposés, malgré de multiples protections).
- Seuls les enfants résistent très bien au virus, et peuvent même ne pas le sentir ou presque, mais ils sont tout aussi infectés que les adultes et transmettent le virus. On compterait toutefois des enfants parmi les victimes en Iran (conditionnel).
- Le taux de transmission du virus ( $R_0$ ) est estimé entre 2.6 et 3.8, voire 4.08 selon l'Académie des sciences de Chine, ce qui signifie, grosso modo, qu'une personne va en moyenne contaminer 4 autres (le taux de la grippe espagnole était de 2 ou 3 environ). Ce taux semble varier entre les régions fortement touchées (Wuhan, Lombardie) et les régions moins touchées.
- Les symptômes peuvent être légers (similaire à un rhume, fièvre ou toux sèche) ou plus sévères : pneumonie, insuffisance pulmonaire ou rénale, essoufflement, etc.
- Les personnes gravement atteintes se remettent lentement. Après guérison, certains patients ont des capacités respiratoires réduites (études de Hongkong). Parfois des patients qu'on croyait totalement soignés présentent encore des traces du virus dans leur organisme et sont testés positifs au-delà d'une vingtaine de jours...
- Aucun système hospitalier n'est armé pour traiter autant de cas contaminés à la fois. En Chine, malgré tous les efforts déployés, les fameux "hôpitaux" de fortunes construits en 10 jours à Wuhan n'étaient que des centres d'isolement pour éviter la contagion, et non pour soigner les malades. Ces "hôpitaux" manquaient de moyens, de matériel, de personnel... et même de sanitaires.

Ce qu'il faut savoir sur la transmission :

- Le virus est asymptomatique : le porteur du virus peut ne présenter aucun symptôme et pourtant être infecté. Les premiers symptômes (fièvre, toux, etc.) n'apparaissent qu'après 3 à 14 jours, en moyenne 5 jours... Ce qui le rend très difficile à détecter. Pendant cette période asymptomatique le virus peut être transmis.
- Transmission la plus courante : lors d'un contact étroit avec une personne infectée lorsque cette personne tousse, éternue ou parle (postillons). Également : tout contact des mains avec des surfaces infectées. Exemple : une personne tousse/éternue contre une vitre, une rampe, des boutons d'ascenseur... que vous touchez dans les heures/jours qui suivent (selon les types de matériaux), puis vous touchez avec vos mains votre bouche, votre nez ou vos yeux, et alors le virus se transmet par les muqueuses.
- Attention, les chercheurs chinois ont trouvé que le virus peut survivre plus longtemps qu'on ne l'imaginait sur une surface extérieure, métallique ou autre, jusqu'à 2-3 jours, peut-être bien plus (les études divergent), y compris dans l'air d'un espace clos, pendant un certain temps (30 minutes à plusieurs heures selon les études). Le coronavirus est transmis par aérosol, ce qui veut dire qu'il suffit de micro-gouttelettes en suspension dans l'air pour infecter une personne. Dans l'air d'un espace clos il peut survivre de quelques heures à quelques jours. D'où ces images vues en Chine d'équipes en train de vaporiser des quartiers entiers avec des solutions désinfectantes, et d'où l'importance des masques dans les lieux fermés. Par ailleurs le virus survit plus de 5 jours dans les matières fécales et les liquides organiques (salive, etc.).
- Le porteur du virus est extrêmement contagieux lorsqu'apparaissent chez lui les tout premiers symptômes (début de légère fièvre supérieure à 37.8 degrés, toux sèche), généralement vers le 5e jours : en cas de fièvre ou de toux sèche (ou de doute), il convient de s'isoler immédiatement pour éviter toute transmission (quitte à s'isoler chez soi dans une pièce, pour ne pas contaminer les membres de la famille).
- Le virus étant extrêmement contagieux, garder à l'esprit : Il suffit qu'une personne au sein d'une famille l'attrape pour contaminer à coup sûr toute une famille. Se rendre à l'hôpital dans cette période, c'est aussi courir le risque d'attraper le virus si on ne l'a pas déjà. Devant l'afflux de malades, les services hospitaliers auront du mal à faire face aux soins plus courants... Il faut donc éviter de tomber malade !
- Rien ne montre à ce jour qu'une femme enceinte transmettrait le virus à son enfant. Le virus ne se transmet pas aux animaux domestiques (malgré quelques rumeurs).

Prévention (quelques précisions), que vous adapterez naturellement en fonction des risques de votre environnement. Il est certain que moins on sort, et moins on a de précautions à prendre :

- Se laver les mains très souvent : savoir que l'eau chaude et le savon sont très efficaces contre le coronavirus, et même plus recommandé que les solutions hydroalcooliques (avec l'alcool on a tendance à se frotter trop rapidement les mains en pensant que les

solutions sont très efficaces). Il faut se laver les mains minutieusement à l'eau pendant 20-30 secondes (paume des mains, dos des mains, poignets, pouces, ongles, etc.) très régulièrement, après chaque déplacement ou sortie. Selon une étude japonaise le lavage de mains le plus efficace consiste à se laver les mains deux fois de suite: savonner 10 secondes, rincer 15 secondes, répéter 2 fois.

- On l'oublie mais les téléphones portables sont de vrais nids à microbes. Il convient de laver son téléphone (qu'on manipule sans cesse) aussi souvent que ses mains. Des expériences (virologues anglais) montrent que nettoyer méticuleusement son téléphone avec un chiffon et un peu d'eau savonneuse puis avec un chiffon sec tue l'ensemble des germes et des bactéries (et n'abîme pas le téléphone, contrairement à certaines solutions chimiques). Donc là encore, inutile de courir après des solutions hydroalcooliques. Penser AÜSSI à nettoyer régulièrement : les souris et claviers d'ordinateurs, le volant de la voiture, les poignées de porte... tout ce que vos mains touchent régulièrement en rentrant chez vous, de la même façon (chiffon avec eau savonneuse + chiffon sec).
- Les masques, il en existe deux sortes : 1) le masque chirurgical de base qui protège les autres (car vous ne savez pas si vous êtes infecté, donc rassurant pour les autres), mais aussi vous évite naturellement de vous toucher le visage ou la bouche quand vous êtes à l'extérieur, et vous protège partiellement des micro-gouttelettes (postillons, certains aérosols) ; 2) le masque FFP2, dit en bec de canard, ou masque norme N95, qui protège contre les virus et bactéries dans l'air (mais ne sont pas recommandés en temps normal, car ils gênent la respiration et fatigue inutilement). Autrement dit, rendre visite à un malade infecté par le virus avec un masque chirurgical de base n'est pas une bonne idée... il faut, comme les médecins, opter pour un FFP2/FFP3 ou N95 dans ce cas, ou garder bonne distance (voir plus bas).
- Sur les masques : A défaut de n'avoir aucun masque, il est possible de se fabriquer un masque en coton (nombreux tutoriels sur Youtube), c'est ce que font beaucoup de personnes au Japon où les masques manquent aussi. Le coton a l'avantage d'être lavable. Ce masque pourra servir comme un masque chirurgical de base. En Chine, le masque est maintenant partout obligatoire.
- Durée d'utilisation d'un masque : 3 heures max, ensuite il faut impérativement en changer (ou le laver s'il est en coton). Eviter (quand ce n'est pas nécessaire) de porter trop longtemps un masque (vos propres microbes s'accumulent dans le masque, ce qui n'est pas recommandé). Contrairement à une idée reçue, les masques en coton peuvent être soigneusement lavés (savon/lessive), séchés (normalement) et réutilisés. Les masques ne servent à rien pour se promener seul à l'extérieur (pour aller au parc, dans la rue...). Ils deviennent indispensables dans les lieux fermés et/ou fréquentés (supermarchés, gares, etc.), lors des contacts avec autrui, car le virus peut se transmettre en quelques secondes. Un détail souvent négligé : avant de mettre et/ou d'ôter un masque, pensez à bien se laver les mains, et ne pas toucher la partie centrale du masque avec les doigts.
- Attention avec les toilettes publiques/communes : en tirant la chasse d'eau, quantité de micro-gouttelettes sont envoyées dans l'air (aérosol) et peuvent contaminer si les toilettes ont été préalablement utilisées par un porteur du virus... Donc éviter les toilettes publiques ! Pour les toilettes communes, toujours fermer la cuvette avant de tirer la chasse et exiger que les autres utilisateurs fassent de même + aération maximale.

- Se tenir à distance des autres (et plus encore des personnes a priori enrhumées, toussant ou éternuant) : la distance d'1 mètre n'est pas sûre, préférer 2 mètres de distance, et 3 mètres en présence d'une personne infectée (qui tousse, éternue, etc.). Dans un espace clos (bus, train, bureau climatisé, etc.) le virus peut circuler dans l'air jusqu'à 4,5 mètres selon les dernières études chinoises (études de cas précis de transmission dans un bus en Chine). D'où l'importance du masque, de la distance, et du lavage de main (contacts avec des surfaces de ce même espace).
- Pour les mêmes raisons, penser à bien aérer son appartement. Le virus ne survit pas longtemps à l'extérieur, il a moins de chance de se transmettre dehors que dans un endroit clos. Il résiste mal à la chaleur et devrait être affaibli avec le retour des beaux jours. Le soleil détruit en principe le virus.
- Penser à ôter ses chaussures en rentrant chez soi : marcher dans un crachat avant d'entrer chez soi peut ramener les virus dans les maisons. Laissez manteaux et chaussures dans l'entrée ou à l'extérieur, si possible exposer ses vêtements au soleil.
- Le virus pénétrant le corps par les muqueuses, il est conseillé (si vous êtes exposé et/ou souvent à l'extérieur) de boire régulièrement de l'eau afin d'éviter d'avoir la gorge sèche, afin d'éviter que le virus se fixe sur les muqueuses. Ingurgiter le virus (par les aliments, les boissons, etc.) ne présente pas de danger. En revanche, l'eau chaude ne tue pas le virus, pas plus que la consommation d'alcool (le virus se loge dans la partie inférieure des poumons).
- Entretenir son système immunitaire : 1) les vitamines C, B6 et E sont indispensables (donc penser aux légumes frais et fruits), ainsi que la vitamine D que l'on ne peut recevoir que par exposition au soleil ; en outre, plusieurs études scientifiques (*Journal of Antimicrobial Chemotherapy* etc.) tendent à montrer que la vitamine C aurait un effet positif sur le système immunitaire des personnes affectées par le SARS-coronavirus ; 2) Manger léger et sain, éviter les repas très lourds ; 3) essayer de maintenir une activité physique ou sportive, même confiné chez soi ; 4) éviter la fatigue, bien dormir, éviter le stress inutile, tout ce qui peut affaiblir le système immunitaire ; 5) Il est possible que certaines huiles essentielles aux propriétés antivirales aient un effet contre le virus (des études sur le SARS en 2019 abondaient dans ce sens), mais aux vues des études menées ces effets resteraient très légers.
- Retenir que, dans tous les cas, notre corps est la meilleure arme contre les virus. 80% des patients atteints du coronavirus se remettent d'eux-mêmes comme d'une mauvaise grippe. Il faut toutefois penser à son entourage, aux personnes âgées, aux personnes à risques et aux soignants qui sont surexposés.

#### Se soigner :

- Il n'existe pas de médicaments à l'heure actuelle. Toutefois des médecins français, japonais et chinois semblent avoir trouvé que la chloroquine (antipaludique connu de longue date) serait très efficace contre le coronavirus (Pr. Didier Raoult, directeur de l'IHU de Marseille). Et l'Institut de recherches cliniques de Montréal (IRCM, Dr Michel Chrétien) a peut-être trouvé une substance végétale qui pourrait agir de manière préventive et curative sur le coronavirus, la quercétine (aussi efficace contre l'ébola et le zica). Des tests sont actuellement en cours à Wuhan. Enfin les chercheurs Japonais

ont découvert que le nafamostat pouvait aussi neutraliser le coronavirus. Beaucoup de recherches sont en cours, mais hélas peu de médicaments sont facilement accessibles.

Enfin, je dois dire que je suis étonné de voir à quel point la France et l'Europe ont été lentes à réagir et à se préparer face à cette épidémie que nous avons eu le temps de voir arriver. De nombreux épidémiologistes avaient mis en garde, en Asie comme en Europe, mais apparemment n'ont pas été entendus... La France suit l'Italie et semble revivre ce que Wuhan a vécu il y a plus de deux mois... le plus dur est donc devant, dans les semaines qui vont suivre.

Le confinement (qui semble être la meilleure arme contre l'épidémie) va encore poser problème à toute une partie de la population privée de ressources, d'où il faut espérer que les pouvoirs publics agiront pour prévenir une seconde catastrophe, socio-économique (d'autant plus que la crise financière, indépendamment du virus, montre récemment des signes inquiétants).

En 2003, l'épidémie de SARS (famille SARS-coronavirus, virus moins contagieux mais plus mortel), moins contagieuse mais plus mortelle, s'était subitement arrêtée avec l'été. Il faut espérer que celle-ci disparaîtra aussi avec la chaleur et l'arrivée des beaux jours.

D'ici là, prenez soin de vous !