



AQUI-IHEDN FLASH INFOS

Chers Amis, bien chers Membres de notre association

Compte tenu de la situation sanitaire actuelle, j'ai souhaité vous donner quelques informations sur la vie de notre communauté et sur le coronavirus.

Tout comme certains d'entre vous l'ont fait spontanément, j'ai proposé aux autorités locales les services d'AQUI-IHEDN. Ces dernières sont unanimes : pour l'instant le meilleur service à rendre est de respecter les consignes de confinement.

CORONAVIRUS :

Compte tenu de tout ce qui se dit et de tout ce qui circule sur le net j'ai demandé à Alain Galeano, Médecin général (2S), membre de notre association et président du comité Bordeaux centre de la SMLH, de nous donner son éclairage de la situation Il a écrit le texte en annexe qui contient des données présentées de manière explicative et pratique, dans lesquelles nous pouvons avoir toute confiance.

Merci Alain pour ton aide très appréciable

NOS ACTIVITES

1) Concernant AQUI-IHEDN

- L'ensemble de nos petits déjeuners, dîners débats, conférences et réunions sont bien évidemment reportées pour toutes celles prévues jusqu'à fin Avril.

- **Les rallyes citoyens** prévus jusqu'à cette date sont annulés pour l'année 2020, aucun report ne pouvant être envisagé vu les contraintes imposées par la continuité pédagogique sur laquelle l'Education nationale est en pleine activité. Au-delà de fin Avril les décisions restent du ressort des DMD, DASEN et vice-président AQUi-IHEDN, pour chaque département (celui du Lot et Garonne est annulé, celui des Landes est pour l'instant maintenu)
- **Le voyage au Panthéon et aux Invalides du 17 Juin** pour les CDSG est très compromis ; Nous restons toutefois attentifs à l'évolution de la situation pour prendre une décision finale en fin de mois Mars
- **Les formations SNU au jeu défense- décision** sont reportées notamment celle prévue le premier Avril au CSN de Limoges
- **Pour notre assemblée générale** deux solutions sont possibles :

- Une solution souhaitée : si les conditions le permettent, tenir mi-juin une assemblée telle qu'elle était prévue le 14 Mars,

- Une solution de remplacement : **Passer à une assemblée virtuelle en utilisant la signature électronique** des personnes pouvant avoir accès à ce mode de transmission et utiliser le courrier pour toutes les autres. Prévoir en Septembre-Octobre une réunion de tous nos adhérents pour nous retrouver et dialoguer ensemble sur notre projet AQUi-IHEDN 2030. Nous prendrons notre décision sur ce sujet fin Avril après avoir étudié l'ensemble des conditions nécessaires.

- **Pour le paiement des cotisations**, pour ceux qui n'ont pas encore régularisé leur situation : la distribution du courrier étant perturbée, la solution du virement bancaire doit être privilégiée.

Je souhaite à tous une excellente santé et serai très heureux de vous retrouver au plus vite

2) Concernant l'UNION -IHEDN

Ci-dessous un message de l'amiral Morel délégué général de l'UNION IHEDN

La délégation générale de l'Union est passée en télétravail à partir du weekend dernier

Au sujet des activités programmées in situ, le commandement de l'École militaire demande aux organismes du site de bien vouloir, jusqu'à nouvel ordre :

- **reporter ou annuler tous les événements** (conférences, séminaires, stages, formations de courtes durée, prestations alimentaires, etc.) considérés non essentiels ;
- **limiter les réunions en présentiel** nécessitant la présence de personnes extérieures au site ;
- reporter toute visite de délégation étrangère.

Géraldine de Lanouvelle sera en congé cette semaine, et moi-même durant certains jours de la semaine mais, de manière générale, nous resterons actifs sur la messagerie courriel et je resterai personnellement joignable par téléphone mobile.

Nous poursuivrons ainsi le travail sur les grands produits de l'Union, en particulier :

- une CPEDEF (Trinômes académiques) aura lieu la semaine prochaine de manière dématérialisée avec les ministères concernés ; je contribuerai à y défendre les projets des associations comme à l'accoutumée ;
- un prochain numéro de *Défense* est en préparation et sortira au mois de mai comme prévu ;
- les travaux sur la mise en place de l'e-annuaire se poursuivent avec la commission concernée ;
- toutes nos communications à distance restent normalement actives avec nos partenaires, ministères, Base de défense, IHEDN et bien sûr les associations d'auditeurs.

La délégation générale de l'Union vous remercie de votre compréhension. Elle réaffirme à la fois sa détermination à faire face à cette situation qui est temporaire, et sa disponibilité permanente pour faciliter autant que possible vos propres projets

ANNEXE1

INFORMATIONS SUR LE CORONAVIRUS dit COVID-19

I - Historique

Un nouveau coronavirus d'origine zoonotique est apparu en Chine à la fin de l'année 2019 et s'est rapidement étendu dans ce territoire, affectant secondairement près de 100 pays dans le monde en mars 2020.

Cette infection COVID-19 est donc secondaire à un virus appelé coronavirus 2 (SARS-CoV-2), responsable d'un syndrome respiratoire aigu.

II - Mode d'action

Un virus infecte généralement une cellule via une protéine de surface cellulaire. Dans le cas du SARS-CoV-2, cette protéine est l'enzyme de conversion de l'angiotensine 2 ou ACE2. Cette enzyme est présente sur certaines cellules épithéliales des alvéoles pulmonaires, mais aussi de l'œsophage, ainsi que dans les entérocytes de l'iléon et du colon.

Comme tout virus, celui-ci passe par une phase de multiplication sanguine plus ou moins symptomatique de 3 à 10 jours, avant de déclencher la maladie qui revêtira plusieurs aspects.

III - Aspects cliniques

Les signes cliniques les plus fréquents sont les suivants :

- La fièvre (sauf chez l'enfant) chez 83 à 98 % des patients,
- La toux, le plus souvent sèche, chez 59 à 82 % des patients,
- Les difficultés respiratoires (dyspnée) chez 31 à 55 % des patients.

Certains signes ont aussi été décrits :

- La fatigue, les douleurs musculaires, les maux de gorge, la perte d'appétit,
- Un tiers des patients peuvent présenter des expectorations importantes.
- Les douleurs musculaires chez 11 à 44 % des patients,
- Les autres signes (retrouvés dans moins de 10 % des cas) sont les céphalées, les vertiges, l'écoulement nasal, les troubles gastro-intestinaux (douleurs et/ou diarrhée).
- Il aurait aussi été mentionné des conjonctivites.

A noter que la fièvre n'est pas toujours le premier signe de la maladie (elle peut apparaître après la toux).

La diarrhée ou des douleurs abdominales sont apparues un ou deux jours avant les troubles respiratoires dans 10 % des cas selon une étude sur 138 patients publiée le 7 février 2020*

Les critères de gravité sont : une fréquence respiratoire supérieure à 30 par minute (normal 12 à 20 par minute), une saturation en oxygène au repos inférieure à 93 % (SaO₂) (normal 99 à 100%), un rapport pression en oxygène sur concentration en oxygène inférieur à 300 mm de mercure (PaO₂/FiO₂).

La principale complication directe est donc une détresse respiratoire aiguë dans 30 % des cas, qui nécessite une assistance respiratoire.

En outre, chez les **patients fragilisés** par une ou des pathologies préexistantes cette infection joue un rôle de déstabilisateur et d'aggravation de la morbidité. A titre d'exemple, les patients immunodéprimés seront sujets aux surinfections, ainsi que ceux présentant des pathologies respiratoires et/ou cardiovasculaires. Les insuffisances rénales, le diabète, l'hypertension artérielle mal contrôlée sont autant de facteurs de risques de décompensation.

Toutes ces pathologies, bien qu'elles puissent survenir à tout âge, sont particulièrement présentes chez les personnes de plus de 70 ans.

IV - Mise en garde

Depuis l'apparition de l'épidémie, des conseils, fake news et autres balivernes fleurissent sur le net et les réseaux sociaux. SURTOUT NE PAS SUIVRE CES CONSEILS !

La conduite à tenir est la suivante :

Pour les patients traités par leur médecin pour une pathologie, continuer le traitement. En cas de doute, contacter votre médecin.

En cas de fièvre ou douleur, la prise de paracétamol à la dose maximale de trois (3) grammes par jour chez l'adulte est possible. En cas de doute, consulter votre médecin ou demander l'avis de votre pharmacien. On peut prendre de la vitamine C à la dose d'un gramme par jour (un comprimé le matin).

Les anti-inflammatoires (sauf prescription médicale récente) sont à proscrire : corticoïdes, ibuprofène, etc...**ATTENTION**, ces médicaments font partie depuis quelques années des traitements de confort utilisés en cas de rhinites, rhinopharyngites ou angines. Ils ne sont pas anodins, car ils empêchent la barrière rhinopharyngée de stopper les infections.

D'une façon générale, toute automédication doit être proscrite en dehors du paracétamol. Les gouttes nasales sont aussi à éviter, car elles peuvent induire une irritation du nasopharynx favorisant les infections.

V - Mode de contamination

Selon les études effectuées en Chine, les taux viraux les plus élevés sont trouvés dans les expectorats broncho-pulmonaires.

Ceux-ci se manifestent de plusieurs façons : les crachats, postillonnages, gouttelettes de FLÜGGE, aérosol contaminé. Ces termes (du plus « compact » au moins dense) sont les résultats d'une combinaison entre mucus et particules infectées. Leur durée de vie à l'extérieur du corps est variable, essentiellement en fonction de la surface sur lequel ils sont déposés.

On estime que ce temps peut varier de quelques heures sur une surface absorbante (vêtement, papier) à trois jours sur une surface lisse (métal, poignée, plastique lisse, verre). D'où l'intérêt du nettoyage des surfaces et du lavage fréquent des mains.

Le cas de l'aérosol est différent : comme tout aérosol, il s'épand dans l'air ambiant et perd rapidement de sa contagiosité, sauf évidemment s'il reste en milieu confiné. D'où l'intérêt de ventiler les locaux fréquemment et d'éviter les espaces clos (ascenseur, foule, etc...).

A noter que des taux de virémie élevés auraient été trouvés dans les selles, ce qui rend évident le lavage soigneux des mains après le passage aux toilettes.

La durée de l'émission de particules virales par les malades est estimée à plusieurs jours **après** guérison.

Pour résumer, la transmission s'effectue par :

- **La voie respiratoire directe** : C'est la plus commune. Elle se fait via l'inhalation de gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou par la bouche d'une personne infectée ;
- **par contact avec une surface ou un objet infecté** : Les doigts qui se sont contaminés sur une surface, s'ils sont ensuite portés à la bouche, près des narines ou sur l'œil, peuvent être vecteurs du virus.
- **Par des virus aérosolisés**
- **par des particules ou gouttelettes fécales** (ne pas oublier que des personnes se lavant mal les mains après être passées aux toilettes peuvent avoir contaminé poignée et verrou).
- A noter que pour l'OMS, il n'y avait pas encore de preuve que des animaux, comme les chiens ou les chats, puissent être infectés par ce coronavirus. Il est cependant recommandé de ne pas embrasser les animaux de compagnie (cette pratique devrait être la règle quand on connaît la propension des animaux de compagnie, même propres, à héberger des parasites...

VI - Conduite à tenir

*Une épidémie n'est possible que si une personne infectée en contamine en moyenne plus d'une autre. La **prophylaxie** est donc ici une prévention fondamentale, qui vise à adopter et faire adopter dans son environnement un comportement défavorisant la transmission du virus.*

A) Cas particulier des porteurs sains ou asymptomatiques

Sauf à disposer d'un test fiable, rapide et bon marché (pouvant donc être appliqué à l'ensemble d'une population), toute personne « ayant pu être en contact avec un malade » est réputée malade asymptomatique (c'est-à-dire sans signes évidents). Dans le cas d'une épidémie comme la nôtre, tous les français sont à placer dans cette catégorie (sauf peut-être pour un ermite dans les Cévennes). *Chacun doit donc envisager qu'il est porteur du virus et donc potentiellement contagieux, même après une quarantaine de 14 jours.*

Un confinement strict permet donc d'éviter toute propagation

B) Cas particulier des malades

Dès apparition des symptômes ou de signes probants de maladie, le premier geste doit être de protéger son entourage et d'éviter la contamination : port d'un masque ou d'une protection devant le visage pour empêcher la dissémination des particules.

Ne pas se rendre chez son médecin ou à l'hôpital, mais appeler le 15. En attendant, mettre en place cette protection si l'on ne vit pas seul : quoiqu'il puisse être écrit, une protection « bricolée » est mieux que pas de protection du tout.

C) Cas général pour tous (personnes supposées à tort ou à raison indemnes, personnes asymptomatiques et aussi personnes malades)

La conduite à tenir est la même.

Se laver les mains (comme pour la grippe ou les gastroentérites...)

- Se laver les mains fréquemment, avec du savon ou un gel hydro alcoolique car se laver les mains à l'eau et au savon ou utiliser un désinfectant à base d'alcool détruit les virus qui peuvent se trouver sur les mains.
- Évitez de se toucher le visage, les yeux, le nez et la bouche. Les mains touchent de nombreuses surfaces, et peuvent être porteuses des virus qui y sont déposés. Une fois contaminées, les mains peuvent transmettre le virus aux yeux, au nez ou à la bouche ; de là, le virus peut pénétrer dans le corps et déclencher la maladie. Il faut donc se laver les mains fréquemment.

Prévenir une contamination (comme pour la grippe) :

Maintenir ses distances, au moins 1 mètre de toute personne (en particulier si elle tousse ou éternue). Lorsqu'une personne tousse ou éternue, elle pulvérise de petites gouttelettes liquides de son nez ou de sa bouche qui peuvent contenir des virus. Les personnes à proximité peuvent respirer ces gouttelettes, et être contaminées par les virus qu'elles contiennent.

Pour tous, y compris les malades maintenus à domicile, **respecter les consignes de confinement**. En cas de sortie autorisée par les dispositions légales (travail, courses alimentaires) éviter les discussions, les stations prolongées (surtout avec des personnes toussant ou éternuant, éventuellement leur tourner le dos), se protéger si nécessaire d'un simple mouchoir en papier que l'on jettera immédiatement dans une poubelle. Bien entendu, les embrassades ou accolades sont totalement à proscrire.

ELOIGNER LES ENFANTS DE TOUT SUJET A RISQUE : les enfants, pour la plupart asymptomatiques, sont très contaminants.

Adopter une bonne hygiène respiratoire, pour éviter d'émettre des particules contaminées (éviter de vapoter ou fumer). Eviter les contacts inutiles surtout avec les personnes potentiellement fragiles. Dans ce but, il faut se couvrir la bouche et le nez pour tousser et éternuer. Il faut se couvrir avec un mouchoir jetable, et le jeter ensuite, où à défaut avec son coude. Il faut éviter de le faire avec ses mains, pour ne pas les contaminer et disperser ensuite le virus par contact dans l'environnement. En outre, se laver les mains fréquemment. Le port du masque (sur prescription médicale) peut-être conseillé, masque de type chirurgical (les masques de type FFP2 sont réservés aux professionnels de santé).

Pour tous, **ne pas oublier de désinfectez** votre clavier d'ordinateur et votre souris, votre téléphone portable, votre téléphone fixe, votre piano, les poignées de porte d'entrée, etc... Attention aussi aux claviers des cartes de crédits et aux boutons d'ascenseur (à défaut de gants lavables, un mouchoir en papier que l'on jette immédiatement est utile).

Ventiler vos habitations au moins quotidiennement.

En résumé, ayez une grande attention pour vous-même et pour les autres en n'hésitant pas à être vigilant et surtout à avoir à l'esprit « que la contamination, ce peut-être nous et non les autres » pour notre bien-être et pour celui de tous.

ALAIN GALEANO