

Michèle RAULIN 27.03.2020

L'épidémie de peur est entrée dans une phase d'affolement : on voit bien qu'il y a quelque chose de fou, de déraisonnable, dans ce qui se répand autour de nous. Neurologiquement, l'affolement signifie que les réactions conditionnées par les médias passent directement de nos centres émotionnels au cervelet, et ne sont plus contrôlées, ni même modérées, par nos aires cérébrales supérieures, par notre pensée. On dit "ventre affamé n'a pas d'oreilles", on pourrait dire "cerveau affolé n'a pas de neurones".

Il faut néanmoins dire, expliquer, répéter, inlassablement.

Premièrement, le covid19 est une maladie bénigne, insignifiante dans 98% des cas. Elle n'est même pas mortelle dans les 2% restants. Les chiffres publiés nous laisseraient croire à des chiffres très exagérés - par exemple on nous dit il y a (France info ce jour) "1700 décès et plus de 40.000 cas", ce qui représenterait autour de 4% de létalité, mais ce sont 40.000 diagnostics testés positifs, qui ne représentent eux-mêmes qu'environ 10% du nombre de cas réels ... il faut donc diviser le taux de létalité par 10 ce qui nous ramène à la grippe saisonnière. 400.000 personnes atteintes nous paraît aussi un grand nombre mais nous sommes 65 millions et ça représente moins d'une personne sur 150. En pleine épidémie de grippe, deux à trois millions de personnes par an sont touchées en France, 6 fois plus. Lorsque tout ça sera retombé, comptez dans votre entourage direct (pas "on m'a dit que le cousin de la voisine") combien de personnes auront été touchées ... Compte tenu qu'en moyenne nous avons tous environ 300 contacts personnels, ça ne devrait pas - toujours en moyenne - dépasser 2.

Alors pourquoi cet affolement. Il y aura beaucoup de raisons à décortiquer sur les tout débuts de l'affaire, qui ont conditionné les réactions en chaîne. Mais il y a aussi une spécificité de ce virus. Alors que la grippe saisonnière, lorsqu'elle n'est pas bénigne, occasionne toute une gamme de pathologies qui peuvent pour la plupart être traitées en services hospitaliers ordinaires (médecine générale, pneumo, cardio ...) lorsque le Covid19 cesse d'être bénin c'est à dire dans plus de 80% des cas chez des personnes fragiles, âgées, immunodéprimées, asthmatiques ... il tend à devenir redoutable et nécessiter d'emblée une assistance respiratoire. Ce qui sature nos services de réanimation. Il faut donc bien dire et répéter qu'il ne s'agit pas d'une crise de santé publique, mais d'une crise des services hospitaliers en général, de la réanimation en particulier.

D'où les décisions de confinement. Confiner n'a jamais arrêté une pandémie, on le sait depuis le Moyen-Age ! Surtout lorsqu'un virus se répand aussi facilement que le coV-2. Mais le confinement permet d'étaler l'épidémie dans le temps, d'en ralentir la diffusion. De sorte qu'il arrive moins de détresses respiratoires simultanées dans les services d'urgence. Ce qui permet d'en sauver quelques uns de plus. Logiquement, ce n'est pas la totalité de la population qu'il conviendrait d'isoler, mais uniquement les personnes fragiles. Mais comme on a décidé un confinement généralisé, il est de notre responsabilité individuelle d'en respecter les consignes pour les protéger. C'est là que l'hystérie médiatique sert peut-être à quelque chose. Pour le reste, la panique fait surtout les choux gras de la presse, elle se nourrit de ça. Ne vous laissez pas dévorer !

Enfin il me paraît utile de rappeler que les politiques quels qu'ils soient n'ont actuellement aucun pouvoir de décision sur la gestion sanitaire, qui est décrétée par les comités scientifiques, qui eux-mêmes ne sont pas d'accord entre eux et font ce qu'ils peuvent entre ce qu'ils ignorent et la sauvegarde de leurs propres intérêts. Cette crise est aussi une crise de notre système de médecine occidentale, ça fera l'objet d'une autre publication.

Une bonne santé se mesure essentiellement à nos capacités d'adaptation : soyez donc imaginatifs et créatifs, profitez-en pour changer vos habitudes, essayer d'autres fonctionnements, au passage ça renforcera votre système immunitaire. Je vous propose un petit exercice que je m'applique à moi-même : aujourd'hui, qu'est-ce que cette situation me donne l'opportunité d'apporter comme amélioration dans ma vie personnelle ? Prenez note, vous relirez tout ça à la fin et vous serez surpris, parce que c'est comme ça qu'on change un monde, et tout le monde veut changer le monde n'est-ce pas ? Faites-le donc, dans votre espace de confinement où vous en êtes libre, tel que vous voudriez qu'il soit. C'était ma goutte de colibri d'aujourd'hui.

