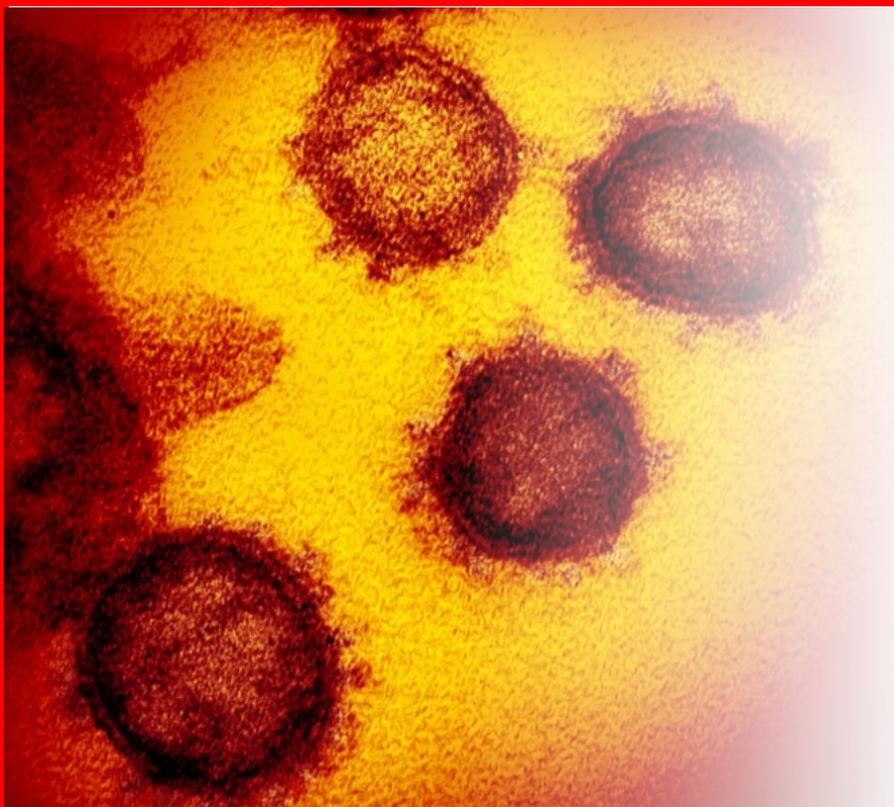




# Dossier ALERTE

Spécial CORONAVIRUS



l'une des premières images (à gauche) prise au microscope à balayage du nouveau virus Sars-CoV-2, à l'origine de l'épidémie Covid-19

Ci-dessous le virus du Covid-19 (orange) ou Coronavirus en prolifération virale, s'attaquant aux cellules



Mise à jour au 01 avril 2020

## Se protéger du Coronavirus. Mode d'emploi pour les randonneurs

Par le **Dr Jacques Guillet**, médecin au CDRP47

Ex-chef de pôle médico-technique, médecin nucléaire, biophysicien

Ne nous voilons pas la face. Le mot guerre a été prononcé. Les fédérations sportives, dont la FFRP ont fait le nécessaire en invitant à se conformer, du licencié jusqu'au « dessous des berges », aux consignes de l'Etat.

En première ligne, les soignants et toute une logistique. L'Armée, hélicoptères, avions, marine, hôpital de campagne et évacuations sanitaires. La réserve sanitaire. A l'arrière, soutiens logistiques indispensables pour maintenir le minimum, protéger les plus fragiles, produire pour le front. Hors ces fonctions, tous aux abris pour être épargnés par un attaquant qui profite de la moindre défaillance. Car le pire n'est pas passé.

Randonneurs, l'état d'urgence sanitaire est déclaré. C'est en connaissant le mieux possible l'adversaire et ses alliés insoupçonnés que vous vous défendrez le mieux. L'objectif est de rompre la chaîne de contamination du SRAS Cov 2. Et, autant que possible, de se maintenir en forme.



# Se protéger du Coronavirus

## Mode d'emploi pour les randonneurs

Par le Dr Jacques Guillet

### PARTIE I

#### Introduction.

La pandémie que le monde subit est la plus brutale jamais connue. En France, le dimanche 22 mars 2020, le nombre de malades a augmenté de 25% en 24 heures.

Urgence sanitaire actuelle : combattre l'accélération de la propagation du Covid-19. C'est bien d'un combat qu'il s'agit. Les consignes sont données par les services de l'Etat et le ministère de la santé. Elles sont éventuellement précisées par les fédérations sportives, dont FFRP, selon les activités concernées. Elles sont à suivre scrupuleusement, pour soi et pour les autres. Elles seront d'autant plus efficaces que le randonneur disposera de points de repère.

Le texte ci-après se réfère aux résultats validés des travaux scientifiques internationaux effectués dans l'urgence. Il ne s'agit pas d'un recopiage des consignes. Il vise à conforter les meilleures solutions pour n'en faire ni trop, ni trop peu. Et à faciliter l'orientation dans le maquis des informations vraies ou fausses, lancées péremptoirement, parfois relayées ou amplifiées par les médias ou les réseaux sociaux par des commentateurs dont la notoriété ou l'aplomb peut tenir lieu de compétence sur un sujet qu'ils ne connaissent pas forcément.

#### Quand évoquer la possibilité de contamination ?

Une première balise est un début de la maladie banal : fatigue, rhume, état grippal, fièvre, **diminution du goût, de l'odorat**. La majoration assez rapide de signes respiratoires (essoufflement pour des efforts minimes) serait alors un signe d'alerte. Plus rarement, petits signes digestifs. Cela ne signifie donc pas qu'un petit rhume à la saison des pollens, c'est fréquent- ou un sentiment de fatigue favorisé par un confinement déprimant et la sédentarité est un signe de coronavirus... Et si douleurs ou courbatures surviennent, surtout, résister à la tentation de prendre de l'ibuprofène. Comme il est soupçonné d'aggraver le Covid-19, l'OMS a préféré recommander d'éviter d'en prendre sans prescription médicale. Par prudence, pas d'automédication avec des anti-inflammatoires, aspirine incluse. Choisir le paracétamol.

L'orientation précoce est donnée par l'enquête qui retrouve un contact avec une personne contaminée. En Chine, la plupart des agrégats de cas (les savants disent « cluster » pour faire chic) étaient familiaux. Les multiples contacts lors des déplacements étendent la propagation. Fêtes familiales en Chine, peur et fuite vers des zones non contaminées en Italie et ailleurs, rassemblement religieux important à Mulhouse, ont multiplié et multiplient les foyers de contamination à distance.

#### Les coronavirus.

Sur les sentiers, le randonneur risque d'être sensible à des rumeurs. Parmi elles, les coronavirus, seraient de nouveaux virus créés secrètement par des laboratoires P4 qui auraient échappé aux inventeurs canadiens ou chinois... En fait, ils n'ont rien de nouveau. Ils ont été découverts pour la première fois dans les années 1970. Ils sont présents chez les oiseaux, les reptiles, les mammifères... Ils mutent, ce qui leur permet de s'adapter et de passer assez facilement d'une espèce à l'autre. Ceux découverts chez les humains ont vraiment commencé à être étudiés à partir des années 1975. Ils entraînent généralement des symptômes bénins de type rhume, gastro-entérite. Depuis, les techniques de détection et d'identification de l'ARN viral dans les prélèvements biologiques se sont améliorées. Elles permettent un diagnostic précoce, même si leur sensibilité est imparfaite.



# Se protéger du Coronavirus

## Mode d'emploi pour les randonneurs

Par le Dr Jacques Guillet

### Animaux sauvages.

Ces coronavirus sont hébergés par des animaux et transmis à l'homme. Ils sont à l'origine de trois épidémies. Syndrome Respiratoire Aigu Sévère (SRAS), survenu en Chine en 2002-2003, désormais éteint. Syndrome Respiratoire du Moyen-Orient apparu en Jordanie en 2011, encore actif. Nouveau SRAS, en Chine en 2019, plus contagieux, répandu rapidement dans le monde (pandémie). Le réservoir animal est la chauve-souris, avec un passage par un ou deux hôtes intermédiaires : civette de palmier de l'Himalaya en Chine, dromadaire en Jordanie. Pour l'actuel SARS-CoV2, reptile et plus sûrement pangolin. Ce petit animal à écailles appartient à une espèce protégée en voie de disparition, mais consommée quand même. Ainsi, la soupe de chauve-souris et les remèdes traditionnels à base de pangolin et peut-être les reptiles vendus au marché de Wuhan seraient le point de départ de l'épidémie de maladie Covid-19 liée au virus SARS-CoV2.

### Contagiosité. Comment ça marche ?

Ce virus est très contagieux. Son enveloppe est hérissée d'une couronne (corona) de piques. C'est par elles que le virus s'accroche, puis entre dans la cellule. Il déploie alors son ARN sur la machinerie cellulaire et en fait une petite usine à coronavirus... Les nouvelles particules virales diffusent dans l'organisme, colonisent d'autres cellules. Notamment dans les poumons où, quand elles sont très actives et si l'organisme répond mal, elles développent une pneumonie. D'autres particules virales s'échappent par les voies respiratoires et peuvent donc contaminer à l'extérieur... Et s'adapter.

Comme elles se multiplient aussi dans les cellules du tube digestif, les selles peuvent aussi être contaminantes.

En 2003-2006, certains des malades les plus gravement atteints par le premier virus **SRAS Cov 1**, qui n'est pas celui responsable de l'épidémie actuelle, avaient des virus dans les cellules des glandes sudoripares. Le virus pourrait donc théoriquement passer par la sueur jusqu'à la surface de la peau.

Deux possibilités de mutation sont déjà constatées en Chine type S moins virulent que type L et une en Italie. Il existe de petites différences entre les gènes de l'ARN du virus chinois et celui responsable des foyers épidémiques d'Italie où les chercheurs viennent de démontrer qu'il était présent depuis la mi-janvier 2020. Peut-être est-ce une explication à la rapidité de l'extension dans ce pays.

### Homme et réactivité

Au début, l'administration chinoise a confondu pouvoir et savoir et nié les réalités médicales. Au point de persécuter et de menacer d'interdiction d'exercice les médecins qui ont lancé l'alerte. Elles leur ont extorqué des aveux signés de propagation de fausses rumeurs... Parmi eux, le Dr Li Wenliang, 34 ans, qui avait reconnu la maladie chez les personnes qu'il soignait, en est mort. Il est devenu un héros pour les Chinois, car sans lui, l'épidémie aurait évolué encore davantage. Malgré cette alerte, le système de santé a été débordé. Au point que deux hôpitaux de 1000 lits ont dû être construits en quelques jours. Des stades ou centres de congrès ont été transformés en hôpitaux de fortune. L'Italie, premier pays européen lourdement touché, prend le même chemin. Elle vient de commander à la Chine 1000 appareils d'assistance respiratoire, car les 3000 qu'elle a sont saturés. Les autorités doivent donc adapter leurs décisions et les moyens mis en œuvre, au fur et à mesure, en fonction du terrain...



# Se protéger du Coronavirus

## Mode d'emploi pour les randonneurs

Par le Dr Jacques Guillet

### Densité de population

La forte densité de population explique la diffusion rapide de cette maladie fortement contagieuse. Le milieu urbain, les transports en commun, les voyages en groupe et les réunions, rassemblant de nombreuses personnes d'origines géographiques diverses en milieu fermé, favorisent la propagation. Le transfert d'un étage à l'autre dans les grandes tours urbaines des mégapoles peut également favoriser la diffusion. Comme à Hong-Kong en 2002-2003 (321 personnes infectées par SARS-CoV1, 42 morts). Le coronavirus, qui circulait verticalement dans les canalisations des salles de bain, s'était répandu à une vitesse prodigieuse. Aussi, en 2020, la réaction a été extrêmement rapide : évacuation immédiate dès que, à 2 étages différents, 2 personnes ont été touchées. En procédant ainsi, l'évolution a été favorable.

*En résumé, la rapidité de la diffusion du virus dans les zones de concentration humaine implique l'interdiction des rassemblements et la nécessité, comme disent les américains, d'une « distanciation sociale ». En pratique, la nécessité d'éviter les contacts rapprochés. Les patients qui ont été ou sont en ALD (affection de longue durée) sont, a priori, les plus fragiles. Ils doivent être encore plus attentifs à appliquer et faire appliquer par leurs proches, les consignes, de la façon la plus rigoureuse. Il reste à analyser le comportement du virus et d'en déduire comment s'en protéger le plus efficacement possible.*

### Pour suivre l'évolution quotidienne de l'épidémie: carte interactive.

#### France:

<https://mapthenews.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/5e09dff7cb434fb194e22261689e2887>

#### Monde:

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

## PARTIE II

### Limites des plantes chinoises, arnaques, espoirs, protections et désinfection.

On ne parlerait guère de cette pandémie si l'on disposait d'un vaccin ou de traitements antiviraux efficaces. Les médias et les réseaux sociaux se sont emparés de cette question.

Quant aux masques, le stock stratégique a fondu dans l'ombre des économies que l'Etat a imposées, depuis trop d'années, à notre système de santé. Quels sont les faits ? Quels moyens avons-nous ? Comment les utiliser au mieux ?



# Se protéger du Coronavirus

## Mode d'emploi pour les randonneurs

Par le Dr Jacques Guillet

### Épidémie et plantes traditionnelles.

Aucun vaccin, aucun médicament antiviral spécifique n'est disponible.

Seul le confinement à large échelle est possible. Au début, les autorités chinoises ont proposé des « médecines traditionnelles ». Les vendeurs ont été dévalisés de leurs stocks dès le premier jour. Des camionnettes ont été équipées de micro-usines et placées devant les hôpitaux débordés. Elles fabriquent des comprimés à partir de plantes diverses. Depuis trois mois qu'elles sont distribuées, aucune publication n'a fait état d'une quelconque efficacité thérapeutique. Pas plus que pour elles que pour les autres techniques ancestrales sur ce virus très agressif.

Hors de Chine, derrière l'annonce des bienfaits se cache trop souvent une autre réalité démontrée dès 2015. Leur composition inclut des produits non déclarés pour 92% d'entre eux selon une étude américaine. Végétaux ou animaux non déclarés (dont une espèce menacée, le léopard des neiges). Agents pharmaceutiques : warfarine (anticoagulant), dexaméthasone (cortisone), diclofénac (anti inflammatoire), cyproheptadine (antihistaminique), paracétamol. Métaux lourds : arsenic (jusqu'à plus de 10 fois la limite acceptable, plomb, cadmium

### Arnaques sur internet

Malheureusement, les arnaques sur internet se multiplient sur ce thème spécifique, avec paiement en ligne sur des comptes dont on ne réalise pas toujours qu'ils sont à l'étranger. Faux espoirs illusoire et coûteux de protection contre le coronavirus... **qui peuvent aussi se transformer en intoxication.**

Exploitation sans scrupule des peurs.

Interpol vient d'intercepter 13 millions d'euros de produits dangereux vendus sur 2000 bannières publicitaires « covid-19 : « corona-pulvérisateurs », médicaments, « packs anti-coronavirus » et 34000 masques contrefaits de mauvaise qualité. 121 personnes sont arrêtées. La peur et la crédulité sont une mine d'or pour les malfrats.

### Médicaments et vaccins

Il n'y a pas, à l'heure actuelle, de traitement antiviral spécifique qui puisse être donné aux malades. Certains des médicaments déjà utilisés chez l'homme dans d'autres maladies ont un effet sur des cultures cellulaires. Mais leur efficacité clinique n'est pas prouvée. Parmi eux, des antiviraux et un médicament actif sur le paludisme et certaines maladies inflammatoires, [chloroquine](#) ou [hydroxychloroquine](#).

Les essais thérapeutiques contrôlés ont donc été lancés immédiatement. Mais aucune publication n'a encore crié victoire. [Toutes les publications répondant rigoureusement aux critères scientifiques, même celle, en Chine, qui soutiendrait un potentiel favorable, s'accordent sur la nécessité de travaux de recherche incluant un plus grand nombre de patients.](#)

Heureusement, les traitements habituels des détresses respiratoires (oxygène, assistance respiratoire etc...) permettent de ne pas être totalement démunis, dans les formes les plus graves. Encore faut-il que les français respectent les consignes pour éviter que les capacités de prise en charge des hôpitaux et cliniques ne soient débordées.

Quant aux vaccins, des chercheurs londoniens et une entreprise canadienne très (trop ?) optimistes ont annoncé l'obtention dans un délai de 8 mois. Il est plus vraisemblable que ce sera plus près de 2 ans, même si d'autres équipes y travaillent.



# Se protéger du Coronavirus

## Mode d'emploi pour les randonneurs

Par le **Dr Jacques Guillet**

**Limiter la contagion directe : « gouttelettes » et aérosols.**

### **Masques et lunettes**

Au contraire de la grippe où le risque de contagion apparaît avec les premiers symptômes, pour le SRAS-CoV2, il survient dès l'incubation, soit 2 à 10 jours avant leur apparition. Une difficulté supplémentaire est que si certains adultes peuvent être des porteurs sains, les enfants le sont beaucoup plus souvent, sans qu'on sache encore pourquoi.

Les gouttelettes émises (toux, éternuements, postillons) peuvent porter directement le virus à courte distance. De là l'utilité des masques « antiprojection » dits encore « chirurgicaux » qui protègent surtout l'entourage des malades. Et des masques filtrants qui épousent étroitement les reliefs du visage et protègent ceux qui les portent, mais qui sont inconfortables (Filtration Face Piece FFP2 et FFP3 dits « en bec de canard »). Les quatre usines françaises qui les fabriquent tournent au maximum. La norme N95 des magasins de bricolage correspond au FFP2. Attention aux arnaques sur internet où l'on trouve aussi des masques qui ne répondent à aucune norme, avec des prix délirants.

Quand elles atteignent les yeux, ces gouttelettes peuvent donner une conjonctivite qui est alors une porte d'entrée du virus dans l'organisme. Les lunettes, au mieux « enveloppantes », sont une barrière efficace.

De plus, le virus peut se propager dans un environnement non ventilé avec des niveaux élevés d'aérosols viraux. Les milieux confinés et non ventilés accueillant un grand nombre de personnes majorent donc le risque. C'est pourquoi ce type de réunion est interdit et qu'il faut ouvrir les fenêtres quotidiennement pour aérer les appartements.

### **Des « gouttelettes » aux surfaces**

La propagation indirecte joue également un grand rôle dans la contagiosité : dépôt de gouttelettes sur les surfaces inertes et portage par les mains ou les objets. Les Coronavirus peuvent persister sur des surfaces de métal, verre ou plastique, jusqu'à 9 jours. Pour donner une référence, celui de la grippe est actif pendant 5 minutes sur la peau, 8h sur un vêtement, et un à deux jours sur les surfaces sèches.

### **Et les selles ?**

Le virus se multiplie également dans les cellules du tube digestif, même s'il n'y a pas ou peu de signes cliniques. Il passe alors dans les selles. La contamination fécale est donc possible, même à partir des porteurs sains comme peuvent l'être les enfants.

Le rappel des règles élémentaires d'hygiène est donc de mise. Y compris d'ailleurs pour le papa ou la maman qui portent le bébé-randonneur et dont il faut changer les couches.

Il faut se laver les mains, ou utiliser la solution hydro alcoolique.

Pas de solution hydro alcoolique sur la peau des bébés. L'eau et le savon utilisés habituellement pour lui, suffit.

### **Et les animaux de compagnie ?**

Jusqu'à présent, ils n'ont été à l'origine d'aucun cas de contamination humaine. Par contre, les gouttelettes émises par un malade peuvent contaminer leur fourrure. Les règles strictes d'hygiène sont donc à appliquer.



# Se protéger du Coronavirus Mode d'emploi pour les randonneurs

Par le Dr Jacques Guillet

## Désinfection : peau et surfaces

D'après 22 publications scientifiques, les Coronavirus vétérinaires et humains peuvent être inactivés par des procédures de désinfection des surfaces. La plupart des antiseptiques sont efficaces.

Pour les mains, le lavage soigneux avec de l'eau et du savon banal comme le savon de Marseille est pratique, efficace et le mieux toléré. Le gel hydroalcoolique est commode en déplacement, notamment pour sa rapidité. Il faut éviter de porter les mains au visage. Les masques n'ont aucun sens si on ne se lave pas les mains puisqu'en pratique elles touchent des surfaces contaminées. Pour le nettoyage des surfaces, un produit banal comme l'eau de Javel diluée à 0,5 % de chlore actif (1 litre à 2,6 % + 4 litres d'eau froide) est efficace.

## Réglementation évolutive restrictive des déplacements

Le 16 mars 2020, le Président de la République a décidé de prendre des mesures pour réduire les contacts et déplacements au strict minimum sur l'ensemble du territoire à compter du mardi 17 mars pour quinze jours minimum.

Précision du ministre de la santé, « chaque français doit limiter ses contacts au quotidien à un maximum de 5 par jour » « Si vous allez faire des courses, cela veut dire que vous ne faites rien d'autre »

Cependant, l'activité physique est bénéfique. Elle renforce les défenses immunitaires. La liste limitative du premier arrêté, comme l'attestation à signer sur l'honneur et à présenter à toute réquisition des autorités ouvrait l'espoir, à titre dérogatoire, de brèves randonnées de proximité. L'arrêté et l'attestation du 23 mars sont plus restrictifs. "Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie "

L'infographie ci-dessous précise « dans des espaces ouverts » « en évitant tout rassemblement



?



# Se protéger du Coronavirus

## Mode d'emploi pour les randonneurs

Par le Dr Jacques Guillet

**Le randonneur individuel**, pouvait rêver à présenter l'attestation avec la carte imprimée de l'un des circuits balisés disponibles sur internet.

Mais le nombre de malades explose. Pour les accueillir, nos hôpitaux sont contraints d'annuler consultations et hospitalisations programmées. La Réserve sanitaire et l'armée commencent à être mobilisées. En Italie, les morts se comptent désormais par milliers. Les Français le savaient. Mais beaucoup se sont rassemblés dans les stations balnéaires, les promenades urbaines, les parcs et jardins, indifférents aux distances minimales, et aux exigences d'une hygiène adaptée au coronavirus. Ils ont contraint l'Etat à prendre des mesures coercitives, car la même dérive insouciance qu'en Italie conduisait à la même catastrophe à un mois d'écart.

### « Etat d'urgence sanitaire » Pourquoi ?

Le personnel soignant expose sa vie pour essayer de sauver des malades pendant que d'autres en se baladant, en trichant avec les réglementations, en volant ou en stockant les masques et solutions hydroalcooliques dont ils n'ont pas besoin, continuent à la propager. Malgré les informations largement données, l'appel solennel du président, les mesures de confinement déclenchées, la propagation de l'épidémie reste impressionnante dans notre pays. Il est affligeant de constater que des amendes de 135 euros n'ont pas suffi. Et qu'il faille prévoir 1500 euros pour une récidive dans les 15 jours, 3700 euros et 6 mois de prison à la 4<sup>ème</sup> dans les 30 jours pour obliger à être solidaires. Le nombre de malades confirmés a doublé en 4 à 5 jours ( du 7 au 12 mars) en moins de 3 jours (13 au 15 mars), il a augmenté de 25% le 15 mars et augmenté de 100% dans la seule journée le 18 mars. Le 20 mars la France compte 12612 cas confirmés et pleure déjà 450 morts. Et le pic épidémique est loin d'être atteint (cf liens internet pour les cartes interactives en temps réel). Or, pour le nombre de lits de soins intensifs, la France est au 19<sup>ème</sup> rang , juste devant l'Italie. L'Allemagne en a pratiquement 2 fois plus, la Corée et le Japon 2,3 et 2,5 fois plus. Les files d'attente n'existent pas pour les lits de réanimation. Où ils sont disponibles, ou on meurt. Trop de personnes oublient que le virus ne vient pas de nulle part. Qu'il est disséminé par des personnes. Qu'au début de la maladie, rarement pendant toute sa durée, elles ne sentent rien, mais qu'elles sont contagieuses. Qu'alors, elles portent le virus sur les autres, les membres de leur famille, leurs amis, les personnes qu'elles peuvent croiser. Certaines peuvent en mourir ou en garder des séquelles. Au travers de ce prisme, il faut se poser la question. Sommes-nous, chacun de nous, irréprochables ?

### Formulaire d'attestation sur l'honneur

(possibilité également de déclaration sur papier libre),

[https://cb3faf57-71d8-4781-9269-f30e0ab01338.filesusr.com/ugd/6bad2e\\_393b2d9b48e9420b8a9734900f3d2b37.pdf](https://cb3faf57-71d8-4781-9269-f30e0ab01338.filesusr.com/ugd/6bad2e_393b2d9b48e9420b8a9734900f3d2b37.pdf)



# Se protéger du Coronavirus Mode d'emploi pour les randonneurs

Par le **Dr Jacques Guillet**

## Désinfection : peau et surfaces

D'après 22 publications scientifiques, les Coronavirus vétérinaires et humains peuvent être inactivés par des procédures de désinfection des surfaces. La plupart des antiseptiques sont efficaces.

Pour les mains, le lavage soigneux avec de l'eau et du savon banal comme le savon de Marseille est pratique, efficace et le mieux toléré. Le gel hydroalcoolique est commode en déplacement, notamment pour sa rapidité. Il faut éviter de porter les mains au visage. Les masques n'ont aucun sens si on ne se lave pas les mains puisqu'en pratique elles touchent des surfaces contaminées. Pour le nettoyage des surfaces, un produit banal comme l'eau de Javel diluée à 0,5 % de chlore actif (1 litre à 2,6 % + 4 litres d'eau froide) est efficace.

## Centre chinois de contrôle et de prévention des maladies.

En attendant que les statistiques françaises et européennes soient stabilisées, le retour d'expérience sur l'immense population de nos amis chinois est une solide référence. Selon le Centre chinois de contrôle et de prévention des maladies, l'atteinte est bénigne dans 81% des cas. Elle est grave (hospitalisation) dans 14%. Pour les 5% les plus graves, la réanimation en sauve un peu plus de la moitié. La mortalité globale est de 2,3%. Les enfants et adolescents ne représentent qu'une très faible fraction des malades : 2%. De 20 à 29 ans : 8%. De 30-79 ans : 87%. Plus de 80 ans 3%.

En s'appuyant sur l'expérience médicale internationale, qui écarte le catastrophisme, la contagiosité et la mortalité sont très supérieures à celle des épidémies habituelles de grippe dont le virus n'a rien de commun. Mais c'est une infection bénigne dans plus de 80 % de la population générale. Les personnes âgées souffrant déjà d'autres maladies sont plus sensibles et fragiles par rapport à ces virus. L'esprit solidaire du randonneur ne l'oubliera pas.

## Formulaire d'attestation sur l'honneur

(possibilité également de déclaration sur papier libre),

[https://cb3faf57-71d8-4781-9269-f30e0ab01338.filesusr.com/ugd/6bad2e\\_393b2d9b48e9420b8a9734900f3d2b37.pdf](https://cb3faf57-71d8-4781-9269-f30e0ab01338.filesusr.com/ugd/6bad2e_393b2d9b48e9420b8a9734900f3d2b37.pdf)



# Se protéger du Coronavirus Mode d'emploi pour les randonneurs

Par le **Dr Jacques Guillet**

## Conclusion

### Se maintenir en forme

Par rapport aux activités en salle, le grand stade qu'est la nature n'est plus qu'entrouvert au pas de la porte des plus chanceux... En attendant de profiter pleinement des avantages de la randonnée, il faut se maintenir confinés... mais en forme. L'activité physique renforce les défenses de l'organisme...

C'est pourquoi le ministère des sports patronne une application gratuite en ligne, sans téléchargement pour accompagner le randonneur et le défouler. Elle fonctionne sur tablette, mobile et ordinateur. Pas besoin de matériel spécialisé : renforcement musculaire, stretching, souplesse, en 24 séances. D'autres « appli » sont disponibles, temporairement gratuites par solidarité, ou payantes.

Car les consignes émises par les autorités de santé doivent être rigoureusement appliquées. Les rassemblements doivent être évités tout comme les contacts rapprochés, les embrassades, les poignées de mains.

Respecter l'hygiène le plus strictement : se laver souvent les mains, surtout avant de les porter sur le visage ou de manger. Un petit flacon de solution hydroalcoolique dans le sac est commode à l'extérieur. Enfermer ses mouchoirs jetables usagés dans un petit sac en plastique qui sera jeté à la poubelle.

Protégez-vous, protégez les autres, soyez attentifs, partagez ces informations. Nous sommes encore loin du pic de l'épidémie. Il n'y a pas d'autre solution que les mesures barrières et l'application d'une hygiène plus rigoureuse que jamais.

**La rapidité de la propagation de l'épidémie de Covid-19 n'a pas de précédent connu. Il faut absolument la ralentir. Certains hôpitaux français, déjà saturés, ne peuvent plus faire face, comme en l'Italie. Nous sommes et nous serons tous individuellement responsables du succès ou de l'échec. La prudence rejoint la solidarité. Chacun de nous doit se comporter comme s'il était potentiellement porteur sain du virus.**

## Un rappel :

**Pour suivre l'évolution quotidienne de l'épidémie: carte interactive.**

**France :**

<https://mapthenews.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/5e09dff7cb434fb194e22261689e2887>

**Tableaux et courbes d'évolution actualisés. Nombre de cas bénins et sévères ou critique/population de chaque pays.**

<https://www.worldometers.info/coronavirus>

**Monde :**

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>



# Se protéger du Coronavirus

## Mode d'emploi pour les randonneurs

Par le Dr Catherine GUILLET, Médecin du Comité régional FFRP N-A

### PARTIE III

#### Et pour maintenir en forme à la maison

##### Le canapé est l'outil le plus dangereux de la maison.

Un bon état général et l'activité physique protègent visiblement dans l'épidémie actuelle. Respecter les règles de sécurité. Parmi celles-ci le confinement est essentiel. Deux mois (durée possible) de sédentarité exposent à perdre les avantages acquis dans nos randonnées.

#### Pour les clubs rando santé : récit d'une « Rando Santé confinée » :

J'ai mesuré ce qui me paraissait correspondre à un pas de marche à vitesse inférieure ou égale à 4km/h : j'ai observé 70 cm.

Il fait beau et avant de m'occuper, j'ai voulu tenter de faire une randonnée de 4km à 4.5km dans l'allée de mon jardin qui possède environ 11 m de long. Un calcul rapide m'a conduit sur un total proche de 6 000 pas.

Me voilà partie...

Le ciel est tout bleu. Je note le silence exceptionnel au cœur d'Agen ce jour à 15h. Un avion passe et bêtement sur 10 secondes, je le trouve libre, puis me ravise en me disant « ils sont enfermés là-haut ».

Cela fait une demi-heure que je marche et mon regard se porte sur le grand nombre de pissenlits fraîchement poussés dans la pelouse après la pluie de ces derniers jours. Je pense à une salade de pissenlits avec des œufs durs au souper. ....la randonnée s'arrête : normal c'est la pause hydratation.

Mon téléphone m'indique 1,944 km et 2777 pas.

Demi-heure de marche ; si je recommence chaque jours sur cinq jours, je suis conforme aux recommandations : c'est entendu ..... ( oh ! procrastination : pour les 4km ce sera un autre jour ou petit à petit chaque jour )

#### Qui fait mieux ? Je vous attends.

**Pour nos sportifs fédéraux, amateurs de vraies randonnées**, l'enjeu est de limiter le temps de reconditionnement lorsque le retour à la liberté sera effectif. Certes le ménage et le jardinage sont classés par les spécialistes « Activité Physique d'intensité modérée ». Voici aussi les consignes mises sur le site du ministère des sports et les liens.

#### Salut à tous (on ne peut plus faire la bise)

[https://www.limousin-sport-sante.fr/upload/tests\\_documents\\_educateurs/LSS\\_doc\\_renforcement\\_muscu.pdf](https://www.limousin-sport-sante.fr/upload/tests_documents_educateurs/LSS_doc_renforcement_muscu.pdf)

<http://sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>

<https://www.goove.app/free-access/themes>

#### En vidéo ne pas se laisser aller en confinement

##### 30 Minutes Cardio et corp entier

[https://www.youtube.com/watch?v=bdCX8Nb\\_2Mg](https://www.youtube.com/watch?v=bdCX8Nb_2Mg)

<https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdql&feature=youtu.be>

##### 20 minutes Fitness haut du corps

[https://www.youtube.com/watch?v=sYYjx\\_W7rUY&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=sYYjx_W7rUY&feature=youtu.be)

##### 10 minutes Abdos

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-vuR4PJh2c&feature=youtu.be>