

## Le coronavirus SARS-CoV-2

Voici mes notes de compréhension de ce qu'est ce virus, sa pandémie, et des précautions à prendre. Elles n'engagent que moi, simple citoyen, non spécialiste de la question.

Tout d'abord bien faire la différence entre le virus : le **SARS-CoV-2** et la pandémie le **COVID-19**.

1. [Le coronavirus : SARS-CoV-2](#) **n'est pas un organisme vivant**, il ne sait pas se reproduire. C'est une capsule contenant des protéines et un acide nucléique (ARN) recouverte d'une couche protectrice de lipides (graisses). Il infecte certaines cellules vivantes en s'introduisant à l'intérieur, et en prenant le contrôle de leur réplication cellulaire et en les détruisant.
  - **Le virus SARS-CoV-2 est tout petit**, il fait environ **0,125** millième de millimètre (**mm**)
  - Le diamètre d'un cheveu fait 56 mm, le virus est 450 fois plus petit qu'un cheveu !
  - Il se propage en particulier avec nos **postillons** et la **vapeur d'eau** qui sort de notre bouche.
  - Il peut donc être transporté dans un **courant d'air**, ou il peut survivre pendant **3 heures environ**.
  - Il est **infectant** par les **VOIES RESPIRATOIRES**, il n'est pas infectant par les voies digestives.
2. Le virus se **DESINTEGRE** de lui-même, s'il n'est pas rentré dans **nos POUMONS**. Le temps de désintégration dépend de la température, de l'humidité et du type de matériau sur lequel il se trouve. Il persiste de quelques **heures** à plusieurs **jours**, et même jusqu'à 9 jours sur des plastics. Cette étude américaine analyse la **persistance** du coronavirus déposé sur différents types de **surfaces inertes** « [Journal of Hospital Infection](#) ».
3. Le **SAVON** ou un simple détergent **est suffisant** pour détruire ce corona virus. Il faut se frotter les mains pendant au moins **20 secondes** ou plus, en faisant de la mousse pour le décomposer et le détruire. **DONC** utilisez de **L'EAU SAVONNEUSE** entre **30 - 35 degrés °C** pour vous laver les mains, et les vêtements. **C'est suffisant !** et c'est préférable pour nos mains ou les pulls en laine !
5. **NE PAS SECOUER** les vêtements et les draps usagés ou potentiellement contaminés, car le virus peut flotter dans l'air pendant 3 heures et se déposer dans notre nez.
6. **L'ALCOOL** à plus de **65%** dissout la graisse, et en particulier la graisse protectrice du coronavirus. Le vinaigre est donc inefficace il ne décompose pas la couche de graisse protectrice.
7. **L'EAU DE JAVEL**, un mélange de 5 parts d'eau, et 1 part d'eau de javel, détruit la protéine de l'intérieur, mais **ATTENTION** c'est dangereux pour la peau.
8. Le virus ne peut **PAS** passer à travers une **PEAU SAINE**.
9. **WHISKY** et **VODKA** sont efficaces pour autre chose, mais pas pour détruire le virus. Ils ont un taux d'alcool trop faible, compris entre 40 % et 50 % et il en faut **65 %**.

(voir page suivante).

### Quelques gestes pratiques pour se protéger soi-même ?

Pour protéger les autres suivez les consignes, note très claire destinée au corps médical : [Ministère 2009](#)

0. La toute petite capsule du **virus SARS-CoV-2 ne doit PAS RENTRER DANS NOS POUMONS !** mais comme elle est 450 fois plus petite qu'un cheveu, on ne la voit pas, on ne la sent pas !
1. L'empêcher de rentrer en **respirant de l'air** contenant cette capsule en suspension de 0,12 microns.
2. L'empêcher de rentrer en recevant des **projections de gouttelettes** sur le visage, sur lesquelles la capsule est accrochée.
3. L'empêcher de rentrer en se **frottant le visage** avec **des mains salies** par le virus !

### Concrètement :

1. **Cas de transmission aérienne** : On ne respire pas **dans la respiration** d'une **autre personne !** En étant **trop près**, ou **dans un flux d'air venant de qq un**, par exemple dans le courant d'air de quelqu'un en marchant juste derrière lui. Dans un espace fermé on ne respire pas à côté d'une **Clim. à air pulsé**. Si besoin on **bloque sa respiration**, et on s'éloigne de la situation dangereuse, par exemple de la machine qui nettoie le sol d'un supermarché. On porte un **masque** lorsque cette simple distanciation **sans masque n'est pas réalisable, ou que le contexte est potentiellement très contaminé !** (*Voir la note de 2009 ci-dessus*). Attention les masques grand public (de catégorie 2 dit chirurgicaux) n'offrent qu'une sécurité moyenne dans le **cas aérien**, car ce petit virus rentre facilement par les côtés du masque. Seul le masque **FFP2** avec son **filtre**, permet d'arrêter le virus dans le flux d'air que l'on respire.
2. **Cas avec des gouttelettes** : on porte un **masque**, même un simple masque c'est mieux que rien.
3. **Cas en touchant qq chose** : dans les zones à risque on porte des **gants**, et on se lave les mains avec du **savon** et de l'eau **à 30°C** (c'est suffisant), en particulier à chaque changement de situation.

### Conclusion :

<< **NE PAS RESPIRER LE VIRUS !** >>

et avec un peu d'humour : « **pour être malade, il faut être en bonne santé !** »

*Que tout ceci ne nous empêche surtout pas de nous tenir informés par nous-même de l'évolution de la pandémie de COVID-19, et de nous entre-aider.*



Pour les connaisseurs, et se détendre, dégustez **1 cm<sup>3</sup> d'Elixir de [La Grande Chartreuse](#)**

**Attention : 71% ça décape !**