

Bonjour à tous,

Avec l'arrivée de cette seconde vague notre pratique de l'aïkido est une nouvelle fois suspendue.

Chacun de nous est inondé d'informations concernant ce virus, informations parfois contradictoires et où chacun interprète les montagnes de chiffres à sa manière.

J'ai échangé récemment avec un de mes collègues, infectiologue au CHU de Tours, le Dr Bastides, en qui j'ai une entière confiance ; il est évident que nous ne comprenons pas encore tout sur ce coronavirus et qu'il se dévoile au fur et à mesure des semaines. Nous nous sommes souvent trompés et avons parfois fait des prédictions qui se sont finalement avérées fausses. Quelle sera la hauteur de cette seconde vague ? Sera-t-elle suivie d'une troisième vague ? La grippe va-t-elle se surajouter à la crise actuelle ? Combien y aura-t-il de victimes ? Personne ne peut répondre à ces questions.

Je tiens cependant à vous rapporter ici quelques éléments qui nous semblent aujourd'hui indiscutables :

- Ce virus se transmet surtout par les gouttelettes de salive : le port du masque est donc un point central dans la lutte contre la diffusion de ce virus.
- Ce virus se transmet aussi par le contact peau à peau ou par l'intermédiaire de surfaces inertes : l'utilisation de solutions hydro-alcooliques et la désinfection de certaines surfaces sont deux mesures importantes également.
- Ce virus touche toutes les tranches d'âge, et s'avère jusqu'à maintenant le plus souvent inoffensif chez les jeunes.
- La tranche des 45-65 ans est exposée à des formes graves, même chez des patients sans antécédents. Lors de la première vague, l'âge moyen des patients admis en réanimation était de 63 ans et la durée d'hospitalisation est souvent longue.
- Un pourcentage important de malades présente des séquelles plusieurs mois après leur infection, dépendant en partie des antécédents des patients. Cela peut aller de troubles de l'audition, de l'odorat ou du goût, jusqu'à des fibroses pulmonaires ou encore des troubles de la mémoire.

Au moment où je vous écris ces lignes la situation dans les hôpitaux de la région Centre Val de Loire est extrêmement préoccupante. La plupart des services de réanimation est déjà saturé, les plans blancs sont activés un peu partout, les déprogrammations des chirurgies programmées ont débuté, avec un personnel usé par la première vague, fatigué, et avec en plus un absentéisme inédit d'un personnel lui-même touché par le virus. L'impact est catastrophique, avec également comme lors de la première vague, inéluctablement, des retards de prise en charge de malades graves « non Covids ». Nous n'avons jamais vécu une telle situation et sommes tous très inquiets pour les jours et semaines à venir. Nous ne savons pas comment nous allons tenir.

Si la plupart d'entre nous qui ont été infectés par ce virus n'ont heureusement pas développé de forme sévère, ils ont participé à la propagation du virus et ont potentiellement eux-mêmes infecté d'autres personnes, avec « en bout de chaîne » des malades graves et des décès.

On peut entendre un peu partout des discours de colère ou d'incompréhension sur telles ou telles mesures prises par les autorités politiques et sanitaires. Il est aisé de reporter la faute sur d'autres, sur la « mauvaise gestion » des autorités, sur le manque de moyens financiers des hôpitaux (qui est une réalité... mais qui n'a aucun lien avec la crise

actuelle puisque la France, en situation normale, n'est pas particulièrement sous-dotée en lits de réanimation). Il est aussi facile de dire maintenant ce que l'on aurait dû faire avant...

Commençons donc par respecter nous-même les gestes simples, quotidiens, qui permettront de lutter contre la propagation de ce virus :

- Port du masque.
- Distances de sécurité, en toutes circonstances.
- Solution hydro-alcoolique
- « S'isoler » en cas de test positif

Quelles que soient les décisions prises par nos gouvernants depuis le début de cette crise, si tous les français avaient respecté strictement ces mesures, nous n'en serions pas là.

Je vous encourage par ailleurs à éteindre votre téléviseur et à protéger vos proches et vous-même des informations terriblement angoissantes que nous recevons (crise sanitaire, crise économique, crise écologique, terrorisme...) quotidiennement en ce moment.

Quand tout cela sera fini, nous nous reverrons tous avec plaisir sur les tatamis et reprendrons la pratique de l'aïkido, pratique si importante pour nous et qui nous unit au-delà de toutes les crises que nous vivons actuellement.

Dr Mathias Retoret