

Cher(e)s ami(e)s,

C'est parti! En 2 jours, nous sommes déjà plus d'une centaine à nous joindre au Collectif "Masques pour Tous", tous animés d'un seul but: endiguer cette terrible épidémie, que certains comparent déjà à un tsunami, sauf qu'elle va durer beaucoup plus longtemps.

Il faut que chacun de nous fasse passer le message de la façon la plus large possible, à travers ses contacts, les réseaux sociaux, les médias : le port généralisé du masque dans la population.

Toutes suggestions et propositions seraient bienvenues.

Trois phrases ou expressions pourraient nourrir notre réflexion sur la situation actuelle:

1) La première: "L'absence de preuve d'efficacité ne peut être assimilée à la preuve de l'inefficacité" (1).

Pour justifier leur directive à la population de "ne pas porter de masque", le gouvernement et le comité scientifique se sont appuyés sur les recommandations de l'OMS: "Un masque médical n'est pas nécessaire, car aucune preuve n'est disponible sur son utilité pour protéger les personnes non malades". On ne peut bien sûr pas prouver son efficacité, faute d'essai randomisé pour des raisons éthiques évidentes. Mais les faits sont là, et les expériences de l'épidémie du Covid-19 le confirment: "Jusqu'à présent, seule la distanciation sociale obligatoire, couplée au port de masque généralisé, a réussi (à contenir l'épidémie) en Chine"(1).

On comprend parfaitement que la pénurie profonde et durable de masques à usage unique pour les professionnels de santé, exposés en première ligne, a poussé le gouvernement à leur en réserver prioritairement, ce qui est tout à fait justifié. Mais répéter que le masque "ne sert à rien, voire est nuisible" est un mensonge, dont les gens ne sont pas dupes, et surtout lourd de conséquences, puisque le non-portage de masque généralisé favorise la dissémination du virus, d'où une expansion plus rapide encore de l'épidémie.

2) "A la guerre comme à la guerre": le masque alternatif

Nous sommes "en guerre", a dit le Président de la République.

Mais puisque cette guerre aborde une phase extrêmement dure, avec une croissance exponentielle de malades en état critique, débordant les services de réanimation et entraînant une grave pénurie de moyens, il faut dans l'urgence savoir improviser, innover, s'adapter, et non pas se camper de façon rigide dans les normes, les procédures.

Dans cette situation exceptionnelle où la fourniture de masques à usage unique ne sera jamais suffisante pour couvrir les besoins (environ 5 masques par jour par soignant et par malade, soit plusieurs millions par jour dans l'ensemble du territoire), il est indispensable de trouver au plus vite une solution alternative. Elle est pourtant déjà là, largement utilisée dans le monde: le masque en tissu. Réutilisable et stérilisable, il arrête très bien les gouttelettes de Flügge véhiculant le virus et sont aussi efficaces que les masques chirurgicaux, quoiqu'en disent ses détracteurs.

Déjà, de nombreuses entreprises du textile en France et en Europe se sont reconverties à la fabrication des masques en tissu. Elles fonctionnent déjà à plein régime pour en faire don aux hôpitaux, cliniques et institutions.

Par ailleurs, des initiatives individuelles fleurissent partout en France, proposant la fabrication artisanale de masques en tissu à usage personnel. Tout cela se passe de façon non officielle, non légale, sans autorisation administrative, mais ne peut se développer pleinement et librement, que si le gouvernement se décide à changer complètement de discours:

1- en reconnaissant l'utilité du masque alternatif, et même la nécessité de son usage en complément des masques à usage unique, dans la lutte épidémique actuelle

2- en autorisant, sans homologation préalable, son usage aussi bien en milieu hospitalier que largement dans la population.

C'est pour cela que nous devons continuer à nous battre pour un changement radical de discours et d'attitude, de façon à la fois à parer à l'urgence et à lutter efficacement contre l'épidémie.

3) "Le coût à court terme d'un confinement est toujours bien inférieur au coût à long terme d'un non-confinement" (2).

D'abord, il faut bien comprendre ce que veut dire en réalité le confinement. On croit souvent qu'être confiné, c'est rester chez soi, sans sortir.

En réalité, le but du confinement est d'éviter le contact des gens entre eux, le plus souvent lorsqu'ils sortent de chez eux et qu'ils se rencontrent, car c'est là qu'il y a un risque de contamination de personne à personne.

C'est en fait la distanciation sociale, mot clé de la lutte contre l'épidémie de Covid-19 (pour la première fois prononcé par le Directeur Général de la Santé le 14 mars 2020), qui justifie le confinement. Si tout le monde reste à distance les uns des autres de façon que le virus ne puisse pas être transmis d'une personne à l'autre, alors l'épidémie s'éteindra toute seule.

Cette distance recommandée est d'1 m en France et de 1,80 m (6 feet) aux USA (d'après le CDC). Le problème est qu'il a été montré que lors d'une toux ou d'un éternuement, les gouttelettes et aérosols peuvent parcourir une distance

supérieure d'au moins 3 fois (3). Ces faits rendent probables la nécessité d'une distanciation sociale supérieure à 1 m, sans que l'on puisse déterminer avec précision la distance minimale de sécurité (2-3 m?). L'atmosphère ambiante, confinée ou non, les mouvements de l'air, la charge virale de l'environnement, etc. jouent aussi probablement un rôle non négligeable.

C'est une raison de plus pour que chacun fasse plus attention à la distance qu'il doit respecter vis-à-vis de son environnement, et également pour que le port d'un masque soit généralisé, même si le confinement a été décrété.

Enfin, pour que le confinement soit vraiment efficace, il faut qu'il soit total comme en Chine, c'est-à-dire avec arrêt de toutes les activités sociales, sauf celles vitales. C'est certainement difficile à organiser (transports, ravitaillements divers, notamment alimentaires, aide aux personnes seules vulnérables), et à accepter par la population, mais c'est la seule façon d'arriver à bout d'une épidémie aussi dangereuse.

C'est dur aussi pour un pays d'arrêter toute activité économique pour sauver la santé, mais en revenant sur la phrase en début de chapitre, on réalise qu'à vouloir sauver les deux on risquerait de tout perdre.

Le 25 Mars 2020

Dr Dinh Hy Trinh, Médecin retraité

Mauricette Lemercier, psychologue

Pour le Collectif "Masques Pour Tous"

Références

1) Mass masking in the COVID-19 epidemic: people need guidance - Leung Chi Chiu

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30520-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30520-1/fulltext)

2) Can we contain the COVID-19 outbreak with the same measures as for SARS? - Annelies Wilder-Smith

[https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(20\)30129-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(20)30129-8/fulltext)

3) Toux, éternuement: le long voyage des postillons - Anne-Laure Lebrun

<https://sante.lefigaro.fr/actualite/2014/04/15/22230-toux-eternuement-long-voyage-postillons>

Pour vous joindre au Collectif :

Envoyez vos NOM, PRENOMS, PROFESSION, MAIL à : trinhhy2@gmail.com