

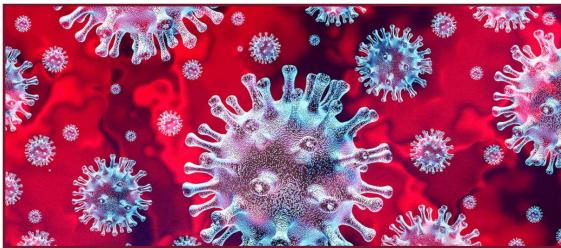
# CONSULTATION NUTRITION

N°103  
Mai  
2020

# Après 7 semaines de confinement, qu'avons-nous appris sur le covid-19 ?

« Coronavirus » est sans doute le mot qui a été le plus googlé<sup>1</sup> ces dernières semaines, dépassant, et de très loin, « Trump » ou autre objet à la mode.

Rien de drôle cependant ! Des vies sont parties, nombreuses, sans parler de l'économie agonisante. Que retenir ?



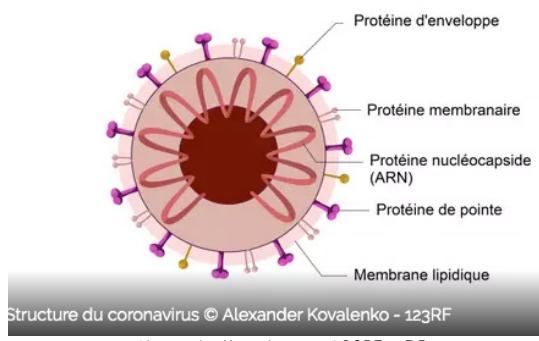
Vue d'artiste d'un coronavirus - shutterstock / Lightspring - DR

## Carte d'identité, us & coutumes<sup>2</sup>

Le terme coronavirus désigne une famille de virus connus de longtemps : les célèbres « gastro » que nous essuyons de loin en loin, le plus souvent au printemps et en automne. Mais ce coronavirus-là s'attaque aux poumons, provoquant l'infection des voies respiratoires, la plupart du temps bénignes pour l'homme. Grande fatigue, maux de tête, perte momentanée du goût.

Le nom exact de la maladie qui sévit en France et dans le monde depuis décembre 2019 est « Covid-19 » pour Corona (Co) virus (vi) disease (d), qui signifie maladie en anglais, et 19 pour désigner l'année de détection.

## Structure du coronavirus



- Un virus n'est pas un organisme vivant, mais une molécule de nature protéique (ARN) recouverte d'une couche protectrice de lipides

Le virus est absorbé par les cellules des muqueuses oculaires, nasales et buccales, pénètre dans le noyau de la cellule et s'immisce dans son génome. Il modifie celui-ci et lui ordonne une multiplication rapide, devenant alors très agressif. Il est doté d'un pouvoir de multiplication très important.

Le virus n'étant pas un organisme vivant, il n'est pas « tué ».



Dinel Vengeur - DR

mais son ARN peut être détruit ou altéré de façon à perdre toute faculté d'action. Son enveloppe lipidique, notamment, le protège et celle-ci est facilement détruite par ... du simple savon !

La molécule, elle, se désintègre d'elle-même en un temps qui dépend du type de surface, de la température ou de l'humidité ambiante. Ce virus est donc très fragile, au contraire d'Ebola. Sa seule protection est une fine couche externe de graisse, c'est pourquoi tout savon ou autre détergent le désagrège. Il faut donc frotter au moins 20 secondes. Par la dissolution de la couche de graisse, la molécule de protéine en se dispersant, se décompose d'elle-même.

L'alcool ou tout mélange avec alcool à plus de 65° dissout les graisses, celle du virus aussi. Le gel hydro-alcoolique a donc tout son intérêt, mais il ne lave pas les mains (salissures).

Tout mélange eau de Javel + eau froide, (1vol.javel pour 5 vol. d'eau), détruit directement la protéine virale.

Le vinaigre est inefficace car il ne décompose pas la couche protectrice de graisse qui enveloppe le virus.

- Les bactéricides sont inefficaces et donc, inutiles car le virus n'est pas un organisme vivant à la différence des bactéries. Les bactéricides ne peuvent tuer que les bactéries, tout comme les antibiotiques tuent les bactéries mais laissent les virus indifférents.

Lorsque le virus s'est incrusté sur une surface, il est très inerte et finit par se désagréger en :

- 3 h (tissu - poreux),
  - 4 h (cuivre, car il est un antiseptique naturel), et le bois naturel (non vernis) car il absorbe rapidement l'humidité. Si le bois est verni, le virus peut survivre comme sur une surface plastique (72 h).
  - 24 h (carton),
  - 42 h (métal)
  - 72 h (plastique).

<sup>11</sup> 330 000 000 fois

<sup>2</sup>OMS, APHP

# CONSULTATION NUTRITION

La survie du virus sur du papier n'est pas estimée avec précision, mais on peut l'imaginer proche du carton. Aussi lavez-vous les mains après la remise d'un document, après l'ouverture du courrier ou la lecture du journal.

Pourquoi de telles différences ? C'est une question d'humidité. Ce virus craint la sécheresse. Le papier et le bois l'absorbent, donc le virus résiste moins bien. Les supports inertes (verre, alu et plastique) vont sécher moins vite si l'environnement le permet.

Le virus reste très stable au froid extérieur ou au froid artificiel du réfrigérateur, du congélateur, des climatiseurs des maisons ou des voitures.

Il a également besoin d'humidité et d'obscurité pour rester stable. Aussi, les environnements déshumidifiés, secs, chauds, lumineux le dégraderont plus rapidement. La lumière naturelle ou artificielle (rayons UV) sur tout objet qui y est exposé, décompose aussi la protéine virale.

Mais attention : une trop longue exposition au soleil dégrade également le film hydrolipidique naturel protecteur de la peau, risque de fragiliser la peau (irritation, inflammation, rides) et augmente les risques de cancers.

- Le virus ne peut pas pénétrer une peau saine, mais peut pénétrer par une plaie. Portez alors une vraie protection.
- Ventilez et aérez vos espaces de vie en ouvrant vos fenêtres. Plus l'espace est confiné, plus il peut y avoir une concentration importante du virus (charge virale).
- Chiens et chats ne sont pas porteurs ou vecteurs de la maladie.
- Gardez vos ongles courts pour que le virus ne s'y cache pas.

## La contamination par l'alimentation est-elle possible ?

Caddies, paniers, emballages plastiques ou cartonnés, comme toutes surfaces, peuvent servir de support au virus, seulement s'ils sont en contact avec des gouttelettes et/ou des mains contaminées.

Il n'y a pas de transmission du virus par voie digestive directe.

Les aliments cuits ne transmettent donc pas la maladie.

Il suffit de laver et/ou d'éplucher les fruits et légumes que l'on consomme crus pour éviter la contamination.

Passez le pain au four à 63°C pendant 4 minutes.



<sup>3</sup>IRI POS, mars 2020

- Sortez avec un masque, que vous aurez, au besoin, fait vous-même avec 3 couches de tissu de coton cousues ensemble. Une fois le masque posé sur votre visage, ne portez plus les mains dessus et, au retour de l'extérieur, mettez-le dans un sac plastique avant de le laver en machine à 60°. Vous pouvez aussi le mettre dans un four à 65° durant 10 mn.

Le virus peut être retrouvé sur des tissus, des vêtements. Les laisser 3 jours au sec ou les passer en machine à 60°. Mais les savonner soigneusement suffit.

Le passage au four à micro-ondes, au réfrigérateur ou au congélateur ne sert à rien.

Les messages de distanciation sociale ne sont pas là pour « faire comme si » en attendant les masques : statistiquement, la séparation est la barrière idéale entre vous et le virus. Il faut également se protéger et protéger les autres :



Santé Publique France - DR

## Réactions consuméristes

Alors que les mesures pour diminuer les emballages plastiques étaient en plein essor, la crise du coronavirus incite au rétropédalage :

Depuis le confinement, les achats d'aliments emballés ont explosé : en Italie, + 111 % d'achat de mandarines emballées par rapport à l'an dernier. Et nous suivons la même tendance<sup>3</sup> ! Les plastiques à usage unique qui seront interdits en 2021, tels que les touillettes, ont aussi vu leur marché s'envoler. La question de l'environnement est dépassée par l'hygiène. D'un côté, les industries du plastique s'immiscent dans cette crise : le plastique protège les aliments du virus garantissant ainsi leur sécurité sanitaire, permet de les conserver plus longtemps et ainsi limiter le gaspillage. De plus l'usage unique limite la contamination et avec la chute des prix du pétrole, quoide mieux que d'en fabriquer encore plus ? D'un autre côté, les virus semblent très heureux aussi de pouvoir survivre sur le plastique près de 72 heures... Et si on garde notre propre sac réutilisable, cela semble même mieux qu'une poche à usage unique que le vendeur nous donnera. Une solution plus durable pour les industries ? Pourquoi pas le carton sur lequel le virus ne survit que 24 heures ?

# CONSULTATION NUTRITION

Ne touchez pas les rampes d'escalier, les poignées de portes, les parois et les boutons d'ascenseurs. Aussi, lavez mains et visage (nez, bouche, yeux et oreilles) en rentrant de l'extérieur.

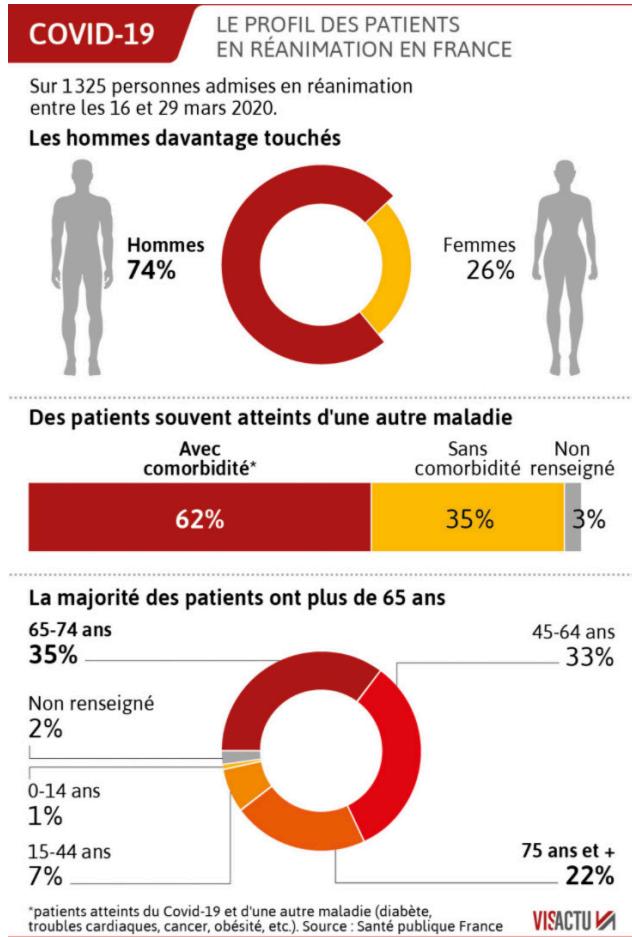


## Qui est touché ?

Bien sûr, le virus va faire du mal aux personnes qui sont les plus fragiles, les personnes âgées, mais aussi et surtout, les obèses. Il touche, heureusement, très peu les enfants.

En réanimation, il y a 7 hommes pour 3 femmes et 80 % sont en surpoids (IMC >25) ou obèses (IMC > 35).

Les > 65 ans sont la majorité des cas, mais les décès surviennent chez des patients qui ont une ou des pathologies déjà installées : diabète, maladies cardio-vasculaires ou autre.



Ce qui est frappant aujourd'hui, ce n'est pas l'intensité du mal ; c'est l'intensité de la réaction

Considérez le pire des cas : vous êtes porteur sain de fake news. Solution : remettez toujours en doute ce que vous croyez savoir et confrontez le à des informations scientifiques officielles ou consensuelles. <https://www.who.int/fr>

- D'où vient l'infax ?

Il y a toujours un alibi d'autorité du style « c'est un médecin des Urgences qui « ou « c'est le message envoyé à tous les infirmiers... »

**Solution : Méfiez-vous.**

Empêchez le virus de contaminer d'autres et lavez-vous les oreilles, le cerveau et la langue, et surtout, attendez avant de re-router une info « scoop ». Vous ne le regretterez pas !

- Regardez dans le rétroviseur : la Chine est-elle vide de vivants et les morts s'entassent-ils dans les fosses communes ?

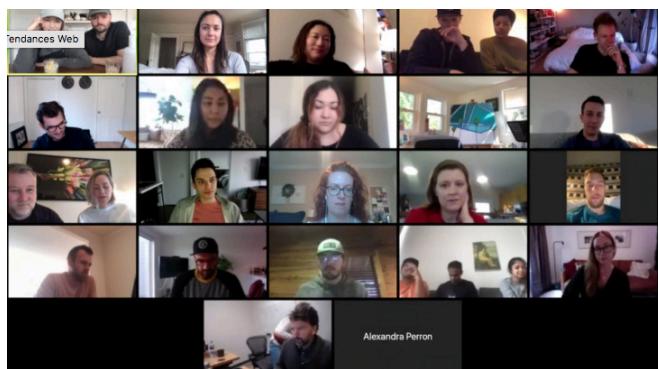
**Solution : Statista**

- C'est la psychose.

Les gens traduisent « confinement » et « enfermement ». Il n'y a plus de pâtes ni de Nutella dans les rayons.

Solutions : achetez des actions Ferrero. Ils sont en train de se faire un chiffre d'affaires et des marges en or massif. C'est votre souhait ?

Allez ! Retournez au nid, et vous constaterez toutes les activités inutiles qui encombraient votre vie ... alors que vous avez l'essentiel autour de vous : vos enfants, votre conjoint, vos soeurs, vos amis et famille par visio.



Tendances Web | Le blog d'Emily Turrettini

## Gardez la ligne

Le grignotage d'ennui est une augmentation rapide et durable du risque de prise de poids. Réagissez immédiatement et fixez des règles.

Les individus qui s'ennuient ou tournent en rond - en gros, les Français depuis ce mardi - risquent de grignoter ou de se dire « quelle bonne idée ! On va se faire des desserts pour passer le temps ! ».

Voici des conseils pour passer l'hivernage avec légèreté :

1- Plus on mange, plus on a envie de manger. La première bouchée en trop appelle les suivantes.

# CONSULTATION NUTRITION

2- Un excès le mardi à 15 h et le mercredi ouvrira son appétit à la même heure : interdisez vous de manger entre les repas, strictement.

3- Pour éviter d'avoir des envies de grignotage, il faut se changer les idées. Si l'envie d'aller vers la cuisine vous prend, tournez lui le dos et allez faire une «pause» que vous aimez vraiment : une manucure, une douche, un câlin à votre chat, écoutez une musique que vous adorez, choisir le film de ce soir, ranger vos bouquins, vos vêtements... Changez vous les idées !

4- Si la petite faim vous taraude, suivez cette procédure avant toute prise alimentaire : SENS OBLIGATOIRE

Je respire 3 fois très profondément  
Je bois un grand verre d'eau  
Je me fais chauffer de l'eau pour une infusion  
Je pèle et croque une carotte  
Je lave et croque une pomme  
Je pèle et déguste une banane  
Je tranche 2 cm de pain complet et je le savoure.

5- Pour éviter de penser à la nourriture, il faut faire une activité physique. Vous avez le droit de courir dehors autour de chez vous. Mais vous pouvez aussi :

Mettre vos musiques préférées et danser

Prendre votre livre préféré et lire à haute voix comme si vous étiez sur scène : debout, à voix haute et bien relevé, en faisant les gestes nécessaires

Faire des exercices d'assouplissement (abdo, étirement, yoga...)

Laver votre intérieur à fond, remuer les meubles si vous pouvez...

Prendre des douches tièdes qui finissent froides.

6- Eviter les aliments suivants car ils perturbent le pondérostat :

Boissons sucrées et alcoolisées

Bonbons, chocolats, confiseries en tout genre, glaces et sorbets

Pâtisseries, biscuits salés comme sucrés

Sucres ajoutés y compris le miel.

Bien sûr, vous pouvez les consommer une fois dans la semaine, mais jamais tous les jours !

7- Soignez ABSOLUMENT votre SOMMEIL

La fatigue est très mauvaise conseillère nutritionnelle !

## Bougez avant de manger !

Les décisions de confinement limitent le niveau d'activité physique et augmentent le temps passé en position assise (sédentarité) ce qui n'est pas sans conséquences sur l'état de santé. La France lutte ainsi contre la propagation de l'épidémie, mais augmente le risque de pathologies chroniques en augmentant le poids des Français, en réduisant leur activité.

Le confinement crée un état de «déconditionnement» progressif, caractérisé par une fatigabilité musculaire et une perte de la masse musculaire.

- 3,5 % à 5 jours d'inactivité musculaire,

- 8 % à 14 jours

- 0,4 %/j sur 3-4 semaines.

La perte de force musculaire qui affecte surtout les membres inférieurs est évaluée à 9 et 23 % après 5 et 14 jours est associée à une fatigabilité importante.

Cette perte de fonction du muscle est non seulement liée à la perte de masse musculaire, mais aussi à des altérations de la contractilité musculaire.

Une situation de confinement de 4 à 6 semaines est une cause d'amytrophie et de déconditionnement musculaire délétères pour la santé.

La mobilité et le maintien postural s'en trouvent affectés, ce qui majore la perte d'autonomie et le risque de chute chez les personnes âgées.

Une activité musculaire adaptée doit donc être recommandée précocement.

**Face à une situation de confinement qui s'annonce durable, l'Académie Nationale de Médecine<sup>4</sup> recommande :**

- de réduire le temps quotidien passé en position assise et d'interrompre ces périodes par quelques minutes de marche et d'étirements pour toutes les classes d'âge ;
- de pratiquer des exercices adaptés de renforcement musculaire, de la plus grande importance pour les personnes âgées ;
- de consacrer 30 mn/j à une activité dynamique, en plusieurs périodes de 5-10 minutes ;
- d'accompagner ces mesures par une réduction des apports alimentaires quotidiens, régularité des repas, pris en famille et sans télévision, restriction des sodas et boissons à saveur sucrée.

Si vous avez du mal à vous y mettre, essayez les cours en live sur Instagram, Facebook, Youtube... on a l'embarras du choix ! Même les sportifs de haut niveau s'y mettent et proposent des séances.

## Santé psychologique : constat fait

Le Baromètre « Impact de la crise sanitaire sur la santé psychologique des salariés » Opinion Way pour Empreinte Humaine, a été réalisé en ligne<sup>5</sup>. La mesure de la détresse psychologique se base sur un indicateur validé scientifiquement traduit en 25 langues dans des centaines de publications scientifiques. C'est un indicateur précoce d'atteinte à la santé mentale qui évalue la dépression et l'anxiété.

Les résultats sont nets : 44 % des sondés sont en situation de détresse psychologique et 25 % présentent un risque de dépression nécessitant une prise en charge. ça vous étonne ? Au début, tout allait bien : enfin chez soi ! On a fait la totale : manucure, pédicure, grand soin de visage, gommages, grasse mat... puis pareil pour le ménage en grand. Jamais votre chez-soi n'a été aussi propre ! Puis, l'ennui, qui fait tourner en rond, les premiers kilos en trop, l'image de soi qui dégringole, avec le jogging et le vieux pull troué. Les conf-call se font sans caméra, pas pour une question de qualité de réseau, mais parce que vous ne voulez pas qu'on voit votre teint de navet, les poches

<sup>4</sup>Académie nationale de Médecine

<sup>5</sup>Les interviews ont été faites du 31 mars au 8 avril 2020 auprès d'un échantillon de 2003 salariés représentatif et constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de secteurs d'activités, de nature d'employeur et de taille d'entreprises.

# CONSULTATION NUTRITION

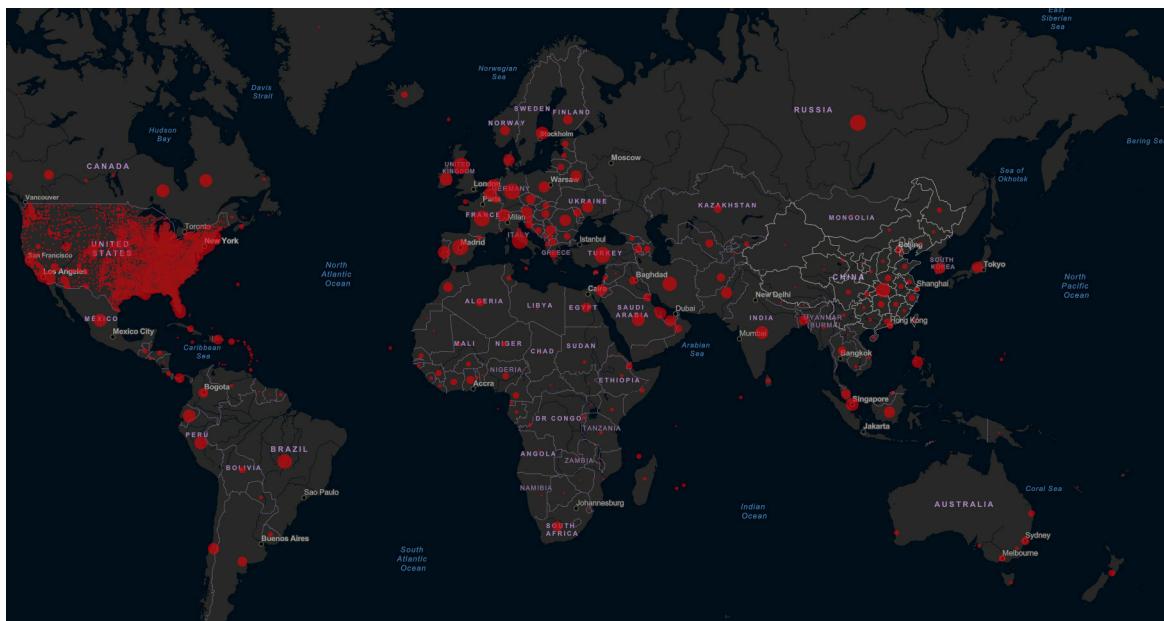
sous les yeux et le cheveu défait. Les femmes sont les plus touchées ! De même, les 10 millions de personnes qui vivent seules en France<sup>5</sup> sont bien plus sensibles à la déprime.

Solutions : Prenez des nouvelles de votre famille éloignée, de vos voisins, surtout esseulés. Le téléphone, mais aussi se parler de fenêtre à fenêtre ... tout est possible. Inscrivez vous à la réserve civique pour aider à relier les personnes isolées ou en difficulté : <https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/missions>

Le couple en prend un coup aussi : jamais on n'a vécu aussi Ce sont les écrans qui les surveillent, et tant pis si l'école virtuelle ne tient pas son rôle.

Bref : c'est un grand «lâcher prise» qui s'opère. Même plus envie de dépenser des sous ni de partir en vacances, et même plus envie de sortir du confinement !

Opinion way poursuite : 70 % des personnes estiment que leur entreprise fait le maximum pour les aider, d'abord les collègues (79 %), puis leur N+1 (70 %). Viennent ensuite la direction de l'entreprise (67 %), et bien dernier, le DRH...



COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU) - 30/04/2020

## Mise en garde

L'Anses a lancé un message recommandant instamment aux personnes qui prennent des compléments alimentaires anti-inflammatoires, de cesser sans délai. « Suspendre immédiatement la consommation. »

Certains compléments alimentaires à base de plantes, qu'il s'agisse de gélules, poudre ou liquide, visent en effet à diminuer l'inflammation, une réaction du système immunitaire qui, si elle dure trop longtemps, s'avère délétère pour l'organisme. Sauf que l'inflammation est aussi un processus physiologique très utile, puisqu'elle participe à la défense de l'organisme contre les virus et bactéries. Son inhibition pourrait donc représenter un danger en cas d'infection au coronavirus. Raison pour laquelle il est formellement déconseillé de prendre des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, tels que l'ibuprofène, en cas de symptômes suggérant une infection au Covid-19.

La liste des plantes à proscrire identifiées par les scientifiques de l'Anses

Griffe du chat (appelée aussi liane du Pérou)	Polygala
Échinacées	Peuplier
Réglissoire	Harpagophytum
Saule	Boswellia (et sa gomme-oléorésine appelée « encens »)
Reine des prés	Commiphora (et sa gomme-oléorésine appelée « myrrhe »).
Bouleau	Curcuma
Verge d'or	

Les chercheurs commencent à découvrir des atteintes hors pulmonaires, notamment cardiaques, et très récemment chez de jeunes enfants, mais aussi un neurotropisme (agueuse, agnosie) mais aussi des déclins cognitifs, et des manifestations dermatologiques (érythèmes, cyanose) qui soulignent le côté thrombogène de la maladie. Les myocadites sont nombreuses, dont certaines conséquentes à des traitements, notamment l'hydroxychloroquine.

# CONSULTATION NUTRITION

## La délicate question de la chloroquine, de la nicotine et du sureau (elderberry)

Nous n'abordons pas ici des questions médicales et thérapeutiques, mais d'éthique scientifique. S'il est normal que des médecins, cliniciens et chercheurs, échangent leurs observations, questions ou certitudes, celles-ci ne devraient jamais sourdre dans le grand public ce qui – on le comprend – est très anxiogène, d'une part, mais aussi, porteuse de grand espoir. Nous avons donc TOUS la responsabilité des informations que nous propageons ; Didier Raoult, en voulant dénoncer un problème politique, a dévoilé ses convictions personnelles qui n'étaient pas du tout justifiées scientifiquement.

Il a partagé une intuition. Il n'aurait jamais du rentrer dans cette polémique : ça lui coûte sa réputation et son éthique.

De même, l'observation de la petite proportion de fumeurs parmi les patients les plus touchés ne devrait pas avoir été pour une



### Les solutions pour que ça se termine ?

Contre un virus, seul le vaccin est efficace. Toutefois, on comprend aussi que la charge virale joue un rôle important dans le passage du stade « porteur sain » au stade « pathologique ».

D'autres facteurs peuvent nous apporter une petite trêve : les virus perdent leur viralité par lui-même à mesure de leur développement.

Certains groupes semblent résistants naturellement, ou génétiquement.

Le virus n'aime ni le soleil, ni la chaleur, ni la sécheresse ? ça tombe bien : l'été arrive !

### Et demain ?

L'Ubérisation d'un virus qui up-scale et fait du tourisme par Airbnb... .

Une bonne leçon pour les Humains qui se croyaient à l'abri de

conclusion définitive : la nicotine protège du virus. Non. Peut-être même que si les gros fumeurs ne sont pas en réa pulmonaire, c'est parce qu'ils sont en cancérologie !

Quant au sureau (elderberry), la demande a explosé... plusieurs études scientifiques datées de 2019 pour les plus récentes, mais sur un trop petit échantillon de personnes, indiquent qu'il serait efficace contre les infections virales pulmonaires... Stop ! Attendez plus de sérieux dans les études randomisées avant de vous jeter sur des compléments alimentaires dont on vient de vous mettre en garde !

En revanche, il n'a intéressé personne le fait que plus de 7 patients sur 10 sont des hommes, et 80 % des personnes obèses ou en surpoids ? Etonnante presse !



tout. Il va falloir changer de comportement ... « Affalé sur le canapé » (avant Freud, on parlait de divan) est la nouvelle « must healthy» posture, le running étant devenu un dangereux comportement de looser.

Avant, on croyait que mettre le verre dans la poubelle à verre était un acte citoyen suffisant. Aujourd'hui, la nature respire enfin et fait tomber sa fièvre quand l'homme est au lit.

Il faudra aussi changer de vocabulaire: « information virale » va changer de nom, « l'agilité » est devenue « résilience ». On rêvait d'up-scaler les ratios, d'exponentialisier les CA grâce aux Starts-up hissées au rang sublimé de « Licornes » ? Virolées en plein vol !

Qui voulait être visionnaire, est juste devenu visiopathie... .

Fini de courir après le temps horaire : le temps climatique vous attend dès que vous mettrez le nez dehors.

### Les bons sites

- <https://gisandddatamaps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
- <https://www.gustaveroussy.fr/covid19news>
- <https://ourworldindata.org/>

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Camille Berrocal Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal  
contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Alexandre Kovalenko - Club PAI Food Ingredients - Emily Turrettini - FCD - Johns Hopkins University - NutriMarketing - Pinel Vengeur - Santé Publique France - shutterstock / Lightspring - Visactu - WHO - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°103 - Mai 2020 - Tous droits réservés  
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62