



## ÉCHAPPER À LA CONTAGION ?

- \* Un virus n'est pas un organisme vivant, mais une macro-molécule de protéine (ADN ou ARN) recouverte d'une couche protectrice de lipide (graisse) qui, une fois absorbé par les cellules de la muqueuse oculaire, nasale ou buccale, change de code génétique (mutation) et les convertit en cellules d'agression et de multiplication.
- \* Les Coronavirus sont des virus issus de la famille des coronaviridae, dont la particularité est de posséder un génome à ARN très long (l'acide ribonucléique permet le transport du message génétique et la synthèse des protéines). Ces germes sont entourés d'une capsule de protéines en forme de couronne, d'où leur nom.
- \* Puisque le virus n'est pas un organisme vivant mais une MOLECULE de protéine, il n'est pas tué [ON TUE UNE BACTERIE, QUI EST UN ORGANISME VIVANT, MAIS POUR UN VIRUS, IL S'AGIT DE LA DÉSINTEGRATION D'UNE MOLECULE]. Cette molécule se désintègre d'elle-même. Le temps de désintégration dépend de la température, de l'humidité et du type de matériau où elle se trouve.
- \* Le virus est TRES FRAGILE. La seule chose qui le protège est une fine couche externe de graisse. C'est pourquoi TOUT SAVON ou DETERGENT est le meilleur remède, car la mousse COUPE la GRAISSE (c'est pourquoi il faut tellement frotter: PENDANT 20 SECONDES OU PLUS, pour faire beaucoup de mousse). En dissolvant la couche de graisse, la molécule de protéine se disperse et se décompose d'elle-même.
- \* LA CHALEUR fait fondre la graisse; c'est pourquoi il est si bon d'utiliser de l'eau à plus de 25 degrés C pour se laver les mains, les vêtements et tout. De plus, l'eau chaude fait plus de mousse et cela la rend encore plus utile.
- \* L'alcool ou tout mélange contenant de l'alcool à plus de 65% DISSOUT TOUTE GRAISSE, en particulier la couche lipidique externe du virus.
- \* Tout mélange avec 1 partie d'eau de Javel et 5 parties d'eau dissout directement la protéine car il la décompose de l'intérieur.
- \* L'eau oxygénée agit plus longtemps que le savon, l'alcool et le chlore, car le peroxyde (le principe actif de l'eau oxygénée) dissout les protéines virales, mais pour cela vous devrez l'utiliser pur, or cela fait du mal à votre peau
- \* AUCUN BACTERICIDE NE SERA UTILE. Le virus n'est pas un organisme vivant comme les bactéries; les bactéricides ne peuvent pas tuer ce qui n'est pas vivant (ainsi les

antibiotiques), par contre tous les produits précédemment cités désintègrent rapidement sa structure (voir toutes les précisions données avant).

\* NE JAMAIS secouer les vêtements, draps ou chiffons utilisés ou non utilisés. Lorsque le virus s'est incrusté sur une surface poreuse, il est très inerte et finit par se désagréger en :

- + 3 heures (tissu et poreux, papier),
- + 4 heures (cuivre, car il est naturellement antiseptique); et bois, car il absorbe toute l'humidité sans le laisser passer si bien qu'il reste en surface et finit par se désagréger,
- + 24 heures (carton),
- + 42 heures (métal)
- + 72 heures (plastique).

Mais si vous le secouez ou utilisez un plumeau, les molécules virales flottent dans l'air ET VIVENT jusqu'à 3 heures et peuvent se loger dans votre nez.

\* Les molécules virales restent très stables dans le froid extérieur, ou dans le froid artificiel comme les climatiseurs dans les maisons et les voitures. Ils ont également besoin d'humidité pour rester stables, et surtout de l'obscurité. Par conséquent, les environnements DESHUMIDIFIES, secs, chauds et lumineux le dégraderont plus rapidement.

\* LA LUMIÈRE (les rayons Ultra-Violets) sur tout objet qui peut en contenir décompose la protéine virale. PAR EXEMPLE, DESINFECTER ET REUTILISER UN MASQUE EST PARFAIT. Attention : UNE TROP LONGUE EXPOSITION AU SOLEIL dégrade également le collagène (qui est une protéine) de la peau, provoquant éventuellement des rides et un cancer de la peau.

\* Le virus NE PEUT PAS passer par une peau saine.

\* Le vinaigre n'est PAS utile car il ne décompose pas la couche protectrice de graisse.

\* AUCUNE BOISSON ALCOOLIQUE ne sert. Les boissons les plus fortes sont composées à 50% d'alcool (50°) alors que ce qui est nécessaire doit atteindre 65%.

\* La LISTERINE OUI ! C'est 65% d'alcool.

\* Plus votre espace est confiné, plus il peut y avoir de concentration de virus. Le plus ouvert ou aéré naturellement est le mieux.

\* Cela va sans dire mais : vous devez vous laver les mains avant et après avoir touché la muqueuse, la nourriture, les serrures, les boutons, les interrupteurs, la télécommande, le téléphone portable, les montres, les ordinateurs, les bureaux, le courrier, la télévision, etc. Et lorsque vous utilisez les toilettes.

\* Vous devez HUMIDIFIER LES MAINS SECHES à cause des lavages, car les molécules peuvent se cacher dans les micro-fissures. Plus cet hydratant est épais, mieux c'est.

\* Gardez également vos ONGLES COURTS pour que le virus ne s'y cache pas.

\* ET N'oubliez PAS DANS LES LIEUX PUBLICS DE PORTER UN MASQUE, DES GANTS ET DE GARDER DES DISTANCES DE SECURITÉ DE 2 MÈTRES MINIMUM.