



Fwd : Urgent coronavirus : le geste à ne surtout PAS faire

1 message

Dr Thierry Schmitz - Lettre Médecin Santé <drschmitz@lettre-medecin-sante.email>

mar. 17 mars 2020 à 07:31

Répondre à : Info - Lettre Médecin Santé <reply-fe9215707360017b72-438_HTML-72025494-100008586-53@contenu-editorial.info>

À : gifttabeth31@gmail.com



La Lettre du **Dr Schmitz** 
Les conseils d'un pionnier de la santé naturelle

Pour vous inscrire, [rendez-vous ici](#).

Pour vous désinscrire : [cliquez-ici](#)

Chère lectrice, cher lecteur,

Mon ami Xavier Bazin vient de publier un très bon article sur le **coronavirus**.

Si vous ne l'avez pas encore lu, je vous conseille vivement d'en prendre connaissance [ci-dessous](#).

Il vous donne **3 conseils simples** à adopter pour se protéger du virus.

Et le geste à ne **surtout pas faire** pour rester en bonne santé.

Bien à vous,

Dr Thierry Schmitz.

**Urgent coronavirus : le geste à ne
surtout PAS faire**

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Le Ministre de la Santé Olivier Véran a déclaré samedi :

« La prise d'anti-inflammatoires (ibuprofène, cortisone, ...) pourrait être un facteur d'aggravation de l'infection »

Il a raison : en cas de fièvre, ne prenez surtout pas de médicament anti-inflammatoire comme :

- L'ibuprofène (Advil, Nurofen...)
- Le Diclofénac (Voltarene)
- L'aspirine

Mais il y a un autre médicament à éviter à tout prix.

C'est le paracétamol (Doliprane, Dafalgan, Efferalgan...).

Certes, le Ministre de la Santé a dit exactement le contraire.

Voici la totalité de sa déclaration :

« La prise d'anti-inflammatoires (ibuprofène, cortisone, ...) pourrait être un facteur d'aggravation de l'infection.

En cas de fièvre, prenez du paracétamol ».

Mais je le dis haut et fort : cette déclaration est irresponsable.

Plusieurs médecins m'ont appelé ce week-end pour me demander de vous dire la vérité.

Ils n'osent pas le faire eux-mêmes, de peur d'être sanctionnés.

Aujourd'hui, je vous envoie peut-être la lettre la plus importante que je vous ai jamais écrite.

Elle pourrait aider à sauver des vies et freiner l'épidémie.

Lorsque vous l'aurez lue, jusqu'au bout, je vous demande de la transférer à tous vos contacts.

Car cette lettre contient des conseils *de bon sens* dont on ne vous parle pas...

...comme d'éviter à tout prix de faire baisser la fièvre :

Faire baisser la fièvre est UNE FOLIE

Cela fait *50 ans* que le Prix Nobel de Médecine français André Lwoff l'a démontré^[1]

Cela fait *des dizaines d'années* que les médecins « éclairés » le disent à leurs patients.

Cela fait *4 ans* que la Haute Autorité de Santé l'a reconnu, du bout des lèvres^[2].

Cela fait *2 ans* que l'un des plus grands spécialistes des virus au monde l'a clamé publiquement^[3].

Faire baisser la fièvre *artificiellement*, par un médicament, est DANGEREUX.

C'est presque toujours une mauvaise idée, quelle que soit l'infection.

Mais contre le coronavirus chinois, cela peut avoir des conséquences catastrophiques.

Je rappelle que ce virus commence à infecter votre *nez* et votre *gorge*.

Et si le virus en reste là, vous ne risquez rien.

Sur le navire de croisière Diamond Princess, près de la moitié des passagers testés positifs au coronavirus *ne se sont même pas aperçus* qu'ils avaient une infection !

Et parmi les autres, ceux l'ont « senti passer », la majorité n'a ressenti qu'un *gros rhume*.

Les problèmes commencent quand le virus gagne vos poumons.

Votre priorité est donc de tout faire pour l'éviter, quand vous avez de la toux ou de la fièvre.

Il existe des gestes simples, dont les autorités ne vous parlent pas et qui peuvent vous y aider (je vous les détaille ci-dessous).

Mais s'il y a bien une chose à ne surtout pas faire, c'est faire baisser la fièvre avec un médicament.

Car la fièvre est votre première ligne de défense contre la propagation du virus dans vos poumons.

Écoutez le Pr Paul Offit, chef de la Division des Maladies Infectieuses à la Perelman School of Medicine de l'Université de Pennsylvanie :

« De nombreuses études ces dernières années ont montré que prendre des médicaments pour faire baisser la fièvre nuît à la capacité du corps à surmonter une maladie »^[4].

En France, la Haute Autorité de Santé a dit exactement la même chose :

« La fièvre peut avoir un effet bénéfique lors d'infections invasives sévères et il a été observé que des infections graves non fébriles (sans fièvre) étaient associées à une augmentation de la mortalité. »

Par ailleurs, quelques publications indiquent que l'utilisation d'antipyrétiques (médicaments qui font baisser la fièvre) pourrait retarder la guérison de certaines infections virales »^[5]

Je vous ai expliqué pourquoi en détail dans ma lettre « *Quand allons-nous arrêter de faire baisser la fièvre* », envoyée le 30 octobre 2019^[6].

Pour résumer, retenez que :

- Les virus ne résistent pas à une haute température: c'est pour tuer les virus que la chaleur de votre corps augmente avec la fièvre !
- A haute température, notre système immunitaire fonctionne mieux – surtout les cellules immunitaires spécialisées pour tuer les virus et bactéries !

Et si vous n'êtes pas encore totalement convaincu, sachez que des études récentes ont prouvé que les médicaments anti-fièvre :

- *prolongent* les symptômes de la grippe^[7];
- *retardent* la résolution des symptômes de la varicelle^[8]
- et *prolongent* la durée des rhumes (rhinovirus) et en *aggravent* les symptômes^[9].

Face au coronavirus, il est donc ÉVIDENT qu'il faut éviter de baisser la fièvre.

Il faut donc éviter à tout prix les anti-inflammatoires (Ibuprofen...), bien sûr...

...mais aussi le paracétamol (Doliprane...)

Mais, vous me direz, si c'est si évident, pourquoi les autorités ne vous le disent pas ?

Et pourquoi le Ministre de la Santé vous dit exactement le contraire ???

Pour la même raison, hélas, que celle qui conduit nos autorités à :

- *éviter* de vous recommander de prendre de la vitamine D et d'autres remèdes naturels scientifiquement prouvés contre les infections virales respiratoires comme le coronavirus (je vous les détaille plus loin) ;
- *refuser* de préconiser les traitements médicaux qui ont fait leurs preuves en Chine et en Corée du Sud (injections de vitamine C / hydroxychloroquine + zinc) ;
- et *cache* la raison pour laquelle les personnes hypertendues sont aussi gravement affectées par le coronavirus (réponse : certains médicaments anti-hypertension aggravent l'infection).

Cette raison, c'est que notre système médical est entièrement tourné vers l'argent et le prestige.

L'industrie pharmaceutique n'a rien à gagner à vous prescrire des remèdes naturels (ou des médicaments anciens)... et beaucoup d'argent à perdre si vous arrêtez de prendre certains médicaments.

Et nos « grands professeurs de médecine » ne retirent *aucun prestige* à vous conseiller ce que les médecins éclairés, homéopathes et naturopathes compétents vous disent depuis des années.

Comme le dit ironiquement le Pr Raoult, avec des anciens remèdes comme la chloroquine « *on coupe l'herbe sous le pied de plein de gens qui rêvaient de décrocher le Prix Nobel pour avoir trouvé un nouveau médicament ou un nouveau vaccin* »^[10].

Voilà pourquoi vous ne pouvez pas attendre de nos autorités qu'elles vous disent toute la vérité face à la crise actuelle.

Et c'est pourquoi je vous écris cette lettre : pour vous dire, en toute indépendance, ce que vous pouvez faire pour vous protéger et protéger vos proches contre le coronavirus.

Vous trouverez ci-dessous un « protocole naturel », simple à mettre en place, efficace, sans risque et scientifiquement étayé.

Mais je voudrais quand même vous dire un mot de plus sur les médicaments anti-fièvre :

Pourquoi les médicaments anti-inflammatoires (et anti-hypertension) sont si dangereux

Donc, les médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène ont le défaut de casser la fièvre, ce qui vous prive d'une ligne de défense efficace contre le virus.

Mais ils ont aussi un autre effet désastreux, spécifique au coronavirus chinois.

C'est ce qui explique qu'au moins *quatre personnes jeunes* sont actuellement en réanimation, à Toulouse, simplement parce qu'elles ont eu le malheur de prendre de l'ibuprofène !

Voici ce qui est en train de se passer.

Le coronavirus se multiplie dans les poumons en s'attachant à un récepteur appelé « enzyme de conversion de l'angiotensine 2 » ou ACE2.

Comme l'explique bien un journaliste, « *si l'on considère le corps humain comme une maison et le coronavirus comme un voleur, alors l'enzyme ACE2 est la poignée de porte grâce à laquelle l'intrus pénétrera* »^[11].

Or plusieurs substances augmentent le nombre de récepteurs ACE2... et pourraient donc faciliter l'entrée du virus :

- C'est clairement le cas de l'ibuprofène – d'où la déclaration de notre Ministre de la Santé ;
- Mais aussi certains médicaments anti-hypertenseurs nommés « inhibiteurs de l'enzyme de conversion » (IEC) et les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II » (sartans)^[12].

Notez que ces médicaments anti-hypertension sont parfois également utilisés dans le traitement du diabète.

Et comme par hasard, les deux maladies les plus fréquemment associées à une mauvaise réaction au coronavirus sont :

- L'hypertension
- Et le diabète

Ce qui est très inhabituel pour une infection respiratoire !

La raison, très vraisemblablement, est que les médicaments aggravent la situation !

Je vous conseille donc de consulter votre médecin dès maintenant si vous prenez ces médicaments – il existe des médicaments alternatifs, mais seul votre médecin peut vous les prescrire (et n'arrêtez surtout pas votre traitement sans son avis !)

(Entre parenthèses, vous gagnerez de toutes façons à éviter ces médicaments : parmi leurs effets indésirables, les IEC et sartans augmentent votre risque de cancer du poumon^{[13][14]} !)

Pour le paracétamol, le problème est un peu différent :

Pourquoi vous devez éviter AUSSI le paracétamol

Le paracétamol, comme les anti-inflammatoires, a le grand tort de faire baisser la fièvre artificiellement, et c'est une raison suffisante de ne pas en prendre.

Mais en plus, si vous en prenez pendant plusieurs jours, vous avez de vrais risques de vous retrouver à l'hôpital pour une défaillance du foie.

Rappelez-vous de Naomi Musenga, cette femme qui est morte après avoir appelé les urgences... sans qu'on la prenne au sérieux.

Eh bien le Procureur de Strasbourg a découvert que sa mort était liée à « *une intoxication au paracétamol absorbé par automédication sur plusieurs jours* ».

De fait, dès que vous prenez 2 ou 3 grammes par jour, vous mettez votre foie en grave danger.

Selon un rapport du Ministère de la Santé du Canada, 1 cas sur 5 d'intoxication gravissime au paracétamol a lieu alors que le patient a respecté la dose autorisée^[15].

Et bien sûr, si vous dépassez la dose maximale (plus de 3 grammes par jour^[16]), vous prenez *encore plus de risques*...

...et c'est ce qui pourrait se passer avec la déclaration irresponsable de notre Ministre !

J'imagine déjà les milliers de gens qui vont se ruer à la pharmacie pour acheter du paracétamol, en croyant que c'est efficace contre le coronavirus !

S'il vous plaît, transférez cette lettre autour de vous, il faut absolument éviter ça !

Surtout qu'il y a *encore un autre risque* avec le paracétamol : il épuise vos réserves de glutathion !

Or le glutathion est le « maître des anti-oxydants » : il permet à d'autres vitamines cruciales, comme les vitamines C et E, de jouer pleinement leur rôle.

Et surtout, le glutathion est utilisé par notre système respiratoire pour protéger ses cellules saines contre les dégâts inflammatoires^[17].

D'ailleurs, c'est parce qu'une substance comme l'acétylcystéine (NAC) augmente vos réserves de glutathion qu'elle fluidifie les bronches et protège vos poumons.

Bref, c'est, à tous points de vue, une TRÈS MAUVAISE IDÉE de prendre du paracétamol.

Selon la Haute Autorité de Santé, la seule justification du paracétamol est la « lutte contre l'inconfort » liée à la fièvre^[18].

Mais il vaut mieux pour vous être « inconfortable » pendant quelques jours, avec une fièvre à 39,5°, plutôt que de vous retrouver hospitalisé, avec assistance respiratoire.

Et à ce sujet, n'allez surtout pas encombrer les hôpitaux si vous avez « seulement » de la fièvre. N'appellez le SAMU (15) que si vous avez du mal à respirer !

Maintenant qu'on a vu ce qu'il ne faut pas faire, voici ce qu'il faut faire.

J'ai un peu affiné le « protocole naturel anti-coronavirus » depuis [ma dernière lettre sur le sujet](#), pour qu'il soit encore plus simple à réaliser.

Vulnérable ou pas, voici ce que vous devez faire MAINTENANT

Que vous soyez une personne vulnérable ou non, vous avez tout intérêt à être le mieux préparé possible, physiquement.

Cela passe d'abord par trois gestes simples :

- Une bonne alimentation – évitez les aliments sucrés qui plombent les défenses immunitaires, et mangez assez *léger* (remplissez-vous au 9/10^{ème}, comme disent les Japonais) ;
- Un bon sommeil– pour vous aider, éteignez cette foutue télé et arrêtez de regarder les news anxiogènes, surtout le soir !
- Et une activité physique douce et régulière, ce qui est, d'ailleurs, un des meilleurs « anti-stress » qui existe (je dis bien « douce », ce n'est pas le moment de faire un marathon ou de la musculation intensive).

Je conseille aussi de prendre deux compléments alimentaires :

- La **vitamine D**, dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement contre les infections respiratoires aiguës^[19]: allez en pharmacie, cela ne coûte presque rien, et prenez 10 000 UI par jour pendant 10 jours, puis 4 000 UI par jour pendant 2 mois (si vous savez que vous avez déjà un taux optimal, 2 à 3 000 UI par jour peuvent suffire).
- Un multivitamines de qualité, qui contient des quantités suffisantes de **vitamine C**, de **vitamine E** (naturelle) et de **zinc**.

Personnellement, je prends de la vitamine D et un multivitamines toute l'année, mais si ce n'est pas votre cas, c'est le moment ou jamais de le faire, pendant au moins 2 mois.

Je vous renvoie à ma dernière lettre pour les justifications scientifiques, mais je voudrais ajouter un mot sur le **zinc**.

Le zinc est un puissant anti-viral, dont il ne faut surtout pas manquer en ce moment.

Mieux : ce pourrait même être un nutriment clé en traitement des cas les plus graves de coronavirus : comme je le disais, la Corée du Sud a d'excellents résultats avec une alliance hydroxychloroquine + zinc.

Alors même si un excellent multivitamines peut coûter jusqu'à 40 euros par mois, je vous conseille vraiment de faire l'investissement pour deux mois, surtout si vous êtes vulnérable.

Je vous redonne les quelques marques (sur Internet) auxquelles je fais confiance :

Biovancia, Unae, Supersmart.

Dans un monde idéal, ce devrait être remboursé par la Sécurité Sociale, mais vous avez compris que notre système médical n'avait rien d'idéal (ni même de « normal »).

Enfin, toujours en prévention, c'est le moment de vous faire plaisir avec, chaque jour, une tisane de thym, avec un demi-citron bio pressé et du miel.

Pour les personnes vulnérables : à faire AUSSI, DÈS MAINTENANT

Voici maintenant les conseils que je recommande plus spécifiquement à ceux qui sont vulnérables.

Donc, ceci s'adresse en priorité aux plus de 60 ans qui ont un ou plusieurs problèmes de santé (maladie pulmonaire, maladie cardiovasculaire, diabète, etc.):

- Faites une **cure de propolis** de 3 semaines : 400 mg le matin, 400 mg le soir.

La propolis est un des plus puissants anti-viraux qui existent.

Et si vous voulez vraiment mettre toutes les chances de votre côté, achetez aussi un spray de propolis pour la gorge, et utilisez-le au moindre début de mal de gorge, pour éviter que le virus ne gagne vos poumons.

- Utilisez l'**huile essentielle de Ravintsara** (*Cinnamomum camphora CT cinéole*)

Pour vous protéger des virus, il faut appliquer deux gouttes pures, sans frotter, sur les poignets et avant-bras, chaque matin et soir, cinq jours sur sept (vous pouvez aussi utiliser une goutte de ravintsara et une goutte d'arbre à thé, plutôt que 2 gouttes de ravintsara).

Il est rarissime que cette huile essentielle cause le moindre souci, mais il peut exister des peaux ultra-fragiles, donc essayez d'abord une seule goutte pour voir comment cela réagit sur vous.

- Faites une cure de **deux mois de quercétine**

La quercétine est un anti-viral puissant^[20], dont il y a de bonnes raisons de penser qu'il pourrait être efficace contre le coronavirus, en prévention et traitement^[21] (cette substance a aussi le mérite de protéger vos poumons^[22]).

Je conseille au moins 500 mg par jour (marques de confiance sur Internet : PerfectHealthSolution, Supersmart, Nutrixeal).

Et vous pouvez facilement passer à 1 000 mg par jour si vous êtes infecté, il n'y a aucun effet indésirable avec ce dosage.

Si vous êtes infecté, cette huile essentielle pourrait faire une différence

Si vous êtes infecté et que vous n'avez pas encore suivi les conseils que je viens de vous donner, c'est le moment ou jamais de le faire.

Simplement, à la place de l'huile essentielle de ravintsara, utile en prévention, essayez celle de **Laurier Noble**, potentiellement efficace en *traitement* du coronavirus.

Voici en effet ce qu'a déclaré Pierre Franchomme, un des plus grands spécialistes au monde des huiles essentielles :

« Les propriétés anti-virales du laurier noble ont fait l'objet de recherches bien documentées.

C'est le cas d'une étude dirigée par Monica Loizzo, de la faculté de Pharmacie de Calabre. Elle a montré l'activité in vitro de l'huile essentielle de laurier noble sur le virus SARS-CoV responsable de l'épidémie de SRAS de 2003^[23] »

En pratique, Didier le Bail propose le protocole ci-dessous :

« L'huile essentielle de Laurier noble est à utiliser par voie cutanée et de préférence sous forme pure, c'est-à-dire sans avoir été diluée dans une huile végétale ou mélangée à du gel d'aloé vera.

En pratique, appliquer HE Laurier noble sur les voûtes plantaires à raison de 5 gouttes par voûte et ce, plusieurs fois par jour.

Il est capital de procéder à l'application uniquement sur cette partie du corps car on assure ainsi une diffusion rapide et optimale des molécules aromatiques jusque dans les alvéoles pulmonaires. »

Voilà pour les conseils de base.

Encore une fois, je vous appelle à transférer cette lettre à tous vos contacts, maintenant.

Je compte sur vous, c'est très important.

Bonne santé à tous,

Xavier Bazin

PS : je voudrai finir en vous donnant quelques **nouvelles rassurantes** :

A lire si vous êtes en train de PANIQUER

Les bonnes nouvelles sont d'autant plus précieuses en ce moment que le stress et l'anxiété sont mauvais pour votre système immunitaire !

Il est donc urgent d'éteindre la télévision et de regarder la réalité en face.

D'abord, je rappelle que vous ne risquez quasiment rien si vous êtes jeune, non-fumeur et que vous n'avez aucune maladie chronique.

Si vous n'avez aucun problème de santé et que vous avez moins de 60-70 ans, vous n'avez pas de crainte à avoir : même si vous attrapez le coronavirus, vous n'avez quasiment aucune chance d'avoir des complications sérieuses.

Votre priorité est donc d'éviter de contaminer les personnes vulnérables.

Qui sont les personnes vulnérables, qui pourraient risquer de mourir du coronavirus ?

Ce sont les personnes de plus de 50-60 ans qui ont AUSSI une des maladies suivantes :

- Maladie pulmonaire
- Maladie cardiaque
- Hypertension
- Diabète
- Cancer
- Immuno-dépression (par exemple à la suite d'une greffe d'organe)

Notez qu'il vaut mieux avoir 85 ans et se sentir *en pleine santé*, plutôt qu'avoir 55 ans, être fumeur et souffrir d'une maladie cardiaque.

Et bien sûr, si vous avez 80 ans, que vous fumez ET que vous avez de l'hypertension ou une maladie pulmonaire, alors vous devez tout faire pour éviter d'attraper le coronavirus.

Votre priorité à vous est d'éviter de côtoyer les autres.

N'oubliez pas que des personnes qui ont l'air en pleine santé peuvent avoir le virus et vous le transmettre.

Cela ne veut pas dire qu'il faut rester « cloîtré » chez vous.

Au contraire, sortez-vous promener, si possible dans la nature, car l'activité physique *douce* est un moyen essentiel de renforcer votre système immunitaire et combattre les infections.

Au total, même si certaines personnes vulnérables doivent faire très attention, il est rassurant de savoir que :

- La grande majorité des gens ne risque rien : pour eux, le coronavirus sera un « gros rhume ».
- Et contrairement aux grandes épidémies de l'histoire, les enfants sont totalement épargnés par le coronavirus, ce qui est une heureuse nouvelle.

Il n'y a donc pas de raison de paniquer !

OK, mais pourquoi les gouvernements ferment les écoles et les restaurants ??

Il est vrai les décisions des gouvernements sont angoissantes.

Beaucoup de gens se disent : « *si nos décideurs prennent des mesures aussi radicales, c'est que le problème doit être beaucoup plus grave que ce qu'on veut bien nous dire !!* »

Mais non, ce n'est pas le cas.

Comme je vous l'expliquais dans ma dernière lettre, l'objectif des gouvernements est de lisser l'épidémie dans le temps.

Ce qu'ils craignent (et ils ont raison !), c'est que nos hôpitaux soient totalement débordés.

Car le gros problème du coronavirus, c'est que beaucoup de malades ont besoin :

- D'une assistance respiratoire (donc d'un ventilateur) ;

- et, pour les cas les plus graves, d'être placés en soins intensifs.

Le problème est que le nombre de ventilateurs, ainsi que le nombre de place en *réanimation et soins intensifs* est limité.

Si trop de monde attrape le coronavirus en même temps, les hôpitaux risquent d'être totalement débordés.

Et quand cela arrive, des gens meurent, alors qu'on aurait pu les soigner !

C'est ce qui s'est passé à Wuhan (en Chine), et en Italie du Nord : la mortalité du virus est supérieure à la normale, car le système hospitalier a été dépassé.

Voilà pourquoi la plupart des gouvernements prennent des mesures radicales, à juste titre.

Quand les hôpitaux sont débordés de malades du coronavirus :

- non seulement des personnes fragiles *meurent*, alors qu'on aurait pu les sauver ;
- mais les personnels soignants sont épuisés, peuvent subir un *burn-out* et, dans de rares cas, mourir de l'infection, parce que fragilisés par l'angoisse et le manque de sommeil.

Voilà pourquoi il est impératif de lisser l'épidémie sur la durée.

Mais notez bien que, même dans le pire des scénarios, seule une *petite minorité des personnes vulnérables* mourra du coronavirus.

Même dans la région d'Hubei en Chine, *au cœur de l'épidémie*, il n'y a eu « que » 3 000 morts, pour une population équivalente à celle de la France.

C'est 3 000 morts de trop, mais c'est tout de même peu comparé aux plus de 10 000 morts causés par les infections hivernales chaque année en France.

Et il y a d'autres bonnes nouvelles, dont les médias ne parlent pas assez :

- Les Japonais ont largement maîtrisé l'épidémie, sans confinement généralisé (probablement parce qu'ils ont des frontières étanches et qu'ils utilisent tous des masques) ;

- En Corée du Sud, la mortalité est 10 fois plus faible qu'en Italie, en partie parce qu'ils utilisent des traitements plus efficaces que chez nous ;
- En Allemagne, à côté de chez nous, le taux de mortalité est très faible également – 10 fois moins élevé qu'en France ! (est-ce parce qu'ils évitent l'ibuprofène et le paracétamol ?)

Mais le plus rassurant, pour moi, reste ce qu'on observe en Chine depuis plusieurs jours.

Manifestement, la Chine a réussi à éteindre totalement l'épidémie (dimanche, le nombre de nouveaux cas n'était que de 20, dont 16 importés !!).

C'est remarquable pour un pays de 1,4 milliard d'habitants, qui a pourtant été contaminé un peu partout, suite au Nouvel An chinois.

Certes, des mesures sérieuses de confinement ont été prises, mais pas très différentes de ce qu'on fait en ce moment en Europe.

Il y a donc toutes les raisons de penser que l'épidémie va refluer dans quelques semaines... et qu'elle ne restera qu'un mauvais souvenir, avec, espérons-le, moins de morts que la grippe saisonnière.

Donc pas de panique !

Je sais bien que la situation est particulièrement anxiogène, mais on va passer cette épreuve !

Sources et références scientifiques :

[Rendez-vous ici pour voir les sources](#)

**Vous avez un
commentaire ?**

[Réagissez !](#)

Pour poster un
commentaire, merci de
vous rendre sur
[cette page](#).

Cette lettre vous a plu ?

[Partagez-la !](#)



N'hésitez pas à transférer
cette lettre à vos proches.

Vous n'êtes pas abonné ?

[Inscrivez-vous !](#)

Pour vous abonner
gratuitement à *La Lettre du
Dr Schmitz*, merci de vous
rendre sur **[cette page](#)**.

*Pour découvrir toute mon actualité et encore plus de conseils, rendez-vous sur mon **site officiel**.*

Si vous n'êtes pas déjà inscrit pour recevoir *La Lettre du Dr Schmitz*, vous pouvez **vous inscrire en cliquant sur ce lien.**

Pour être sûr de bien recevoir *La Lettre du Dr Schmitz* à chaque envoi, et éviter qu'elle ne se perde dans votre boîte e-mail, merci de bien vouloir **visiter la page suivante.**

Vous ne souhaitez plus recevoir gratuitement *La Lettre du Dr Schmitz* ? **cliquez-ici**

Email délivré par : BioSanté Editions Service courrier - 679 avenue de la République - 59800 LILLE FRANCE