

Cher(e)s ami(e)s,

La situation est devenue gravissime, voire critique, comme l'état d'un nombre croissant de malades graves dans des hôpitaux débordés !

Il n'y a plus qu'un SEUL MESSAGE A DIFFUSER LE PLUS LARGEMENT POSSIBLE A TOUT LE MONDE :

"METTEZ UN MASQUE A CHAQUE FOIS QUE VOUS SORTEZ DE CHEZ VOUS. Si vous n'en avez pas, CONFECTIONNEZ-LE VOUS-MÊME EN TISSU, ou faites-le confectionner par quelqu'un d'autre."

Il devient évident maintenant que TOUT LE MONDE DOIT PORTER UN MASQUE, car le masque est le PREMIER GESTE BARRIERE dans la lutte contre le Covid-19, largement utilisé par tous les pays asiatiques qui ont ainsi réussi à contenir l'épidémie.

Écoutons les propos récents de **Florence de Changy**, journaliste correspondante à Hong Kong pour Le Monde, RFI et Radio France (Réf 1) :

"Comme tout le monde, j'observe la gravité de la situation (en France). Or, sur la base de l'expérience Hongkongaise, une solution simple pour enrayer l'aggravation de la situation me saute aux yeux. (...)

L'exemple Hongkongais a montré que lorsqu'une population dans son entière totalité adopte le port du masque, comme forme de confinement individuel, la propagation du virus peut être quasiment arrêtée. (...)

Je suis donc ahurie d'entendre les autorités sanitaires françaises continuer d'affirmer que le masque ne sert à rien ou à presque rien. Cela me semble grave et dangereux alors qu'il faudrait au contraire inciter tous les Français à en porter, pas seulement le corps médical (...)

Ou encore cet article du **Pr John Zhai**, de l'Université de Colorado, aux USA:

"Le masque facial: une nécessité pour battre le Covid-19" (Réf 2 et PJ):

"Les leçons durement apprises en Chine, comme l'utilisation des masques, ont été ignorées dans la plupart des pays durement touchés dans le monde." (...)

Comme cela a été largement testé, le virus ne peut pas survivre et se transmettre une fois qu'il a quitté l'hôte, sans s'attacher à divers supports comme des gouttelettes. Ces gouttelettes sont de taille beaucoup plus grande, par exemple 5-20 micromètres, et peuvent être facilement arrêtées par des masques ordinaires.(...)

Les masques faciaux peuvent prévenir efficacement l'infection de personne à personne par le biais de gouttelettes transmises. Avec le nombre croissant de patients sans symptômes, porter un masque facial devient crucial, car tout le monde peut être une source potentielle méconnue de virus. Avant que ces personnes puissent être pleinement identifiées et mises en quarantaine comme le fait la Chine, encourager l'utilisation du masque facial est l'approche la plus efficace pour éviter une nouvelle flambée de la maladie.(...)

Le port de masques faciaux réduira le risque de toucher directement la bouche et le nez - les parties les plus exposées du visage. (...)

Les autorités redoutent que l'exhortation au port de masque ne fasse qu'aggraver la situation, laissant les médecins et les infirmières sans protection adéquate. La Chine a connu ce dilemme il y a exactement un mois, mais n'a pas empêché le port des masques lorsque les gens sortent dehors. En plus de la production active de diverses fournitures médicales, des masques faciaux faits maison ont été promus de façon créative et partagée dans la société. (...)

Dans l'ensemble, ce n'est pas une pratique rationnelle et responsable que de décourager l'utilisation du masque facial en fonction de la disponibilité des ressources.

Enfin, encourager une large utilisation des masques faciaux dans des endroits à risque, quel que soit l'état de santé des gens, peut apporter des avantages sociaux et psychologiques importants. Cela augmentera la sensibilisation du public à la gravité de Covid-19, et rappellera constamment aux gens la nécessité de la distanciation sociale.”

Rétablissons maintenant quelques vérités:

1) Outre le masque, il faut aussi PORTER DES LUNETTES, car la muqueuse cornéenne, formée d'une simple couche cellulaire, est aussi une porte d'entrée pour le virus.

2) Concernant la désinfection, pour laquelle on recommande officiellement la solution ou le gel HYDRO-ALCOOLIQUE, qui sont devenus introuvables, n'importe quel DETERGENT (SAVON) est aussi efficace, dissolvant facilement la membrane "bi-couche lipidique" du virus. Donc un nettoyage avec du simple SAVON LIQUIDE DILUE suffit largement. (Réf 3)

3) La distance à observer entre deux personnes, recommandée à 1 m en France est insuffisante, car les gouttelettes de Flügge (postillons) émises à 1-2 m lors de conversations habituelles, peuvent être projetées bien plus loin lors de toux

ou d'éternuement. UNE DISTANCE MINIMALE DE 2 m, comme recommandée par le CDC aux USA, paraît raisonnable.

4) Le MASQUE EN TISSU, réutilisable, peut être STERILISE par le lavage à la machine avec détergent à 65°, ou bien le repassage au fer (si possible à vapeur) réglé pour le coton. Les hautes températures dénaturent ainsi les protéines virales et les inactivent (Réf 3). On peut aussi le mettre au four à micro-ondes à 800W pendant 1 mn, après légère pulvérisation d'eau (Réf 4).

Bon courage à toutes et à tous !

Rendons hommage à tous les médecins, infirmières et autres professions de santé, qui se battent jour et nuit pour sauver des vies, au péril de leur propre vie. Tenez bon ! Nous sommes de tout cœur avec vous.

Le combat pour les "Masques Pour Tous", c'est aussi le combat pour nous tous.

Le 27 Mars 2020

Dr Dinh Hy Trinh, Médecin retraité

Mauricette Lemerrier, psychologue

Pour le Collectif "Masques Pour Tous"

### Références

1) <https://www.lalibre.be/debats/opinions/depuis-hong-kong-je-suis-ahurie-d-entendre-les-autorites-continuer-d-affirmer-que-le-masque-ne-sert-a-presque-rien-5e7728699978e201d8c94b71>

2) Zhai J, Facial mask: A necessity to beat COVID-19, Building and Environment (2020)

3) Michel Monsigny, Professeur honoraire des Universités, chercheur au CNRS en Biochimie, Le Coronavirus, à paraître dans les Mémoires de l'Académie d'Orléans.

4) Instruction to 'disinfect' used medical face masks with microwave  
<https://vietnamtimes.org.vn/instruction-to-disinfect-used-medical-face-masks-with-microwave-18764.html>

### Pour vous joindre au Collectif :

Veillez envoyer vos NOM, PRENOMS, PROFESSION, MAIL à :

[trinhhy2@gmail.com](mailto:trinhhy2@gmail.com)

*Toutes vos suggestions et propositions seraient bienvenues.*

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](mailto:trinhhy2@gmail.com)

Cher(e) ami(e)s,

Devant l'expansion implacable de l'épidémie du Covid-19 en Europe, notamment en France où le nombre de cas graves en réanimation double tous les 3 jours, nous avons formé, avec quelques amis, un Collectif appelé "Masques Pour Tous" pour lancer un Appel au Président de la République et au Premier Ministre pour : la généralisation des masques de protection contre le coronavirus pour toute la population. Le temps presse, il faut mettre en oeuvre tous les moyens pour freiner l'évolution de cette catastrophe sanitaire.

Vous êtes bienvenu(e) si vous voulez bien vous joindre à ce Collectif, en m'envoyant simplement un mail mentionnant vos Nom Prénoms, et Profession. Il faudrait diffuser de façon la plus large possible cet Appel sur les réseaux sociaux et Internet.

Le bien-fondé de notre action peut encore se trouver dans un article du journal médical The Lancet du 3 Mars 2020, écrit par des spécialistes de cette épidémie : [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)

C'est très court et très instructif, prémonitoire même. En voici quelques extraits:

” Jusqu'à présent, seule la distanciation sociale obligatoire, couplée à un port de masque en masse, semble réussir, au moins temporairement, en Chine (...)

L'OMS recommande de ne pas porter de masques dans les milieux communautaires en raison du manque de preuves de son efficacité. Cependant, l'absence de preuves d'efficacité ne doit pas être assimilée à des preuves d'inefficacité, en particulier face à une situation nouvelle avec des options alternatives limitées.(...)

Si tout le monde mettait un masque dans les lieux publics, cela aiderait à éviter la stigmatisation qui a jusqu'ici découragé le port de masque des patients symptomatiques.(...)

En outre, la transmission par des personnes infectées asymptomatiques a été documentée pour le COVID-19, et la charge virale est particulièrement élevée au stade précoce de la maladie. Le port de masque, en tant qu'intervention de santé publique, interromprait probablement la chaîne de transmission et empêcherait ces sources de contamination apparemment saines.(...)

Les gens portent des masques pour se protéger lors de contacts étroits de personne-à-personne, mais involontairement, ils se protègent mutuellement par le contrôle des sources de contagion.(...)

Les chirurgiens ont utilisé des masques en tissu avec succès pendant les opérations, avant que les masques jetables ne soient disponibles.(...)

Tous les gouvernements doivent se préparer à gérer la probable panique de masse, et à explorer d'autres alternatives durables aux masques jetables, pour un contrôle efficace des sources de contagion dans les milieux communautaires. Avec la pandémie imminente, les autorités sanitaires doivent décider rapidement si elles devraient adopter le port de masque en masse dans leur propre pays.”

Bon courage! Après la tempête, ce sera le beau temps.  
Bien amicalement,

Le 22 Mars 2020  
Dr Trinh Dinh Hy, Médecin retraité  
Pour le Collectif ”Masques Pour Tous”



PJ: L'Appel du Collectif MPT  
+ Article du Lancet (PDF)

APPEL  
pour la généralisation des masques pour la population

A M. Emmanuel Macron, Président de la République, et M. Edouard Philippe, Premier Ministre

Monsieur le Président de la République,  
Monsieur le Premier Ministre,

Considérant :

- 1) que le coronavirus se transmet principalement par voie respiratoire (gouttelettes salivaires émises lors d'une conversation par une personne infectée, et aspirées par les autres à proximité),
- 2) que dans tous les pays asiatiques (Chine, Corée du Sud, Japon, Singapour, Viêt Nam...), qui ont réussi à contenir cette pandémie, le port de masque est généralisé et obligatoire pour toute la population,
- 3) qu'il faut prendre des mesures encore plus radicales pour ralentir la propagation du virus, mettant déjà à mal notre système de santé, avec un doublement de cas graves tous les 3 jours, débordant les capacités d'accueil des services de réanimation, et épuisant les professionnels de santé,

Nous vous demandons solennellement de prendre en urgence une mesure essentielle, qui a fait sa preuve ailleurs dans la lutte contre le coronavirus, qui est le port généralisé et obligatoire du masque pour toute la population.

Peu importe qu'il soit chirurgical, filtrant, de fabrication industrielle, artisanale ou alternative, il vaut mieux en porter que pas du tout dans le contexte épidémique actuel.

Le port généralisé du masque est un véritable geste "barrière", complémentaire à toutes les autres recommandations.

En vous remerciant pour votre écoute, votre conduite et votre action déterminantes dans cette "guerre", cette "crise sanitaire la plus grave qu'a connue notre pays" comme vous l'avez caractérisée, nous vous prions d'agréer, M. le Président et M. le Premier Ministre, l'expression de nos considérations les plus distinguées.

Le 22 Mars 2020

P. le Collectif "Masques Pour Tous"

Dr Dinh Hy Trinh, Médecin retraité (45160 Olivet)  
Mauricette Lemercier, Psychologue (45000 Orléans)  
Contact : [trinhhy2@gmail.com](mailto:trinhhy2@gmail.com)

