

## **THEME : REFLEXION SUR LE COMPORTEMENT DES KINOIS FACE AU COVID-19 : AVIS DES BIOLOGISTES**

**Date** : Mardi le 05/05/2020 à 10h30, Faculté des Sciences

**Objectif** : sensibiliser la population kinoise au changement de comportement et des habitudes pour une lutte efficace contre le covid-19

### **Points à l'ordre du jour** :

Les professeurs du Département de Biologie de la Faculté des Sciences de l'Université de Kinshasa réunis le mardi 05/05/2020 à la Faculté des Sciences ont essayé de mener une réflexion sur le comportement des kinois face au covid-19. Cette réunion a regroupé toutes les spécialités du Département, allant de microbiologistes, parasitologues, immunologues, biochimistes jusqu'aux écologistes. Ils ont relevé l'importance de l'usage des masques, de l'alimentation dans le renforcement du système immunitaire, des plantes médicinales dans la lutte contre les infections des voies respiratoires, et ils ont également souligné l'aspect de gestions de l'environnement local en cette période de la pandémie.

### **Généralités sur le coronavirus**

La covid-19, la maladie respiratoire atypique émergente causée par un Coronavirus est apparue officiellement à Kinshasa le 28 mars 2020. Sa transmission se fait d'humain à humain, principalement à travers des gouttelettes produites lorsqu'une personne infectée parle, tousse, éternue, ou lors d'une expiration. Une personne peut facilement contracter ce virus en inhalant les gouttelettes de salives (postillons) projetées par la personne malade se trouvant à proximité (généralement moins d'un mètre) ou en touchant une surface contaminée puis par la suite les yeux, le nez ou la bouche. Une fois le virus arrive par les voies respiratoires, migre dans les cas graves vers les poumons, sa multiplication provoque des redoutables pneumopathies ou d'autres symptômes.

### **Constat sur les attitudes des Kinois face à la propagation du covid-19**

Le Département de Biologie constate une réticence et une inconscience quasi généralisées des Kinois à s'inscrire dans la lutte contre le covid-19 car beaucoup sont ceux qui ne croient pas à l'existence de cette maladie et d'autres prétendent que c'est une maladie de la classe bourgeoise, et pire encore, il y en a qui croient que c'est une maladie des blancs ou encore que le gouvernement est entrain de mentir pour bénéficier des fonds de l'OMS. Par conséquent, beaucoup ne respectent pas les mesures de protection contre la transmission du covid-19 et les gestes barrières.

Par exemple, concernant le port des masques, beaucoup ne les portent pas. Le danger est d'autant permanent que ceux qui en portent, non seulement les mettent et les remettent sur leurs bouches et leurs nez dès qu'ils se sentent « étouffés » ou loin de la portée des policiers (pour éviter de payer les amendes), mais en plus les touchent et les retouchent tout au long de la journée, certains les portent au niveau du cou ou du menton, d'autres les enlèvent au moment de parler, ce qui n'est pas pour favoriser une protection maximale. Les « receveurs » et les « chargeurs » des taxi-bus en négligent souvent. Certaines personnes les portent durant toute la journée et les réutilisent le jour suivant sans la prise en compte de l'hygiène des mains.

Dans la plupart des petits commerces, les vendeurs ne prennent aucune précaution pour se protéger eux-mêmes et pour protéger les clients. On voit par exemple, un client devant acheter de légumes, touche différentes bottes avant de faire son choix définitif. S'il est porteur, dans ce cas, il laisse propager la maladie. Il en est de même pour ceux qui utilisent le guichet électronique dans les banques, sans respects des normes d'hygiène, de protection et de distanciation sociale.

## **L'importance des gestes barrières**

Le Département de Biologie insiste sur le fait que le Coronavirus ne se propage facilement entre les humains que si les mesures de protection, de distanciation sociale et de gestes barrières ne sont pas respectés ou appliqués. Une insistance particulière a été faite sur le nettoyage des mains et le port des masques

### *a) Le nettoyage des mains*

Les mains étant en contact avec de nombreuses surfaces pouvant être contaminées par le virus, leur lavage avec une solution hydro-alcoolique ou avec de l'eau et du savon tue le virus s'il est présent. Pour se faire, il est préférable de bien se laver les mains jusqu'au niveau des poignets en appliquant suffisamment du savon ou de la solution hydro-alcoolique. En cas d'absence de savon, un recours au charbon de bois (braise) peut être une solution palliative.

### *b) Le port des masques*

#### **Importance**

Le masque, lorsqu'il est bien utilisé et bien porté, peut aider à éviter la projection vers l'entourage des postillons émis par celui qui le porte. Il protège également celui qui le porte contre les projections de postillons émis par son vis-à-vis.

#### **Précautions dans l'utilisation**

Les experts du Département de Biologie de l'Université de Kinshasa ont souligné le fait que l'utilisation des masques requiert des précautions particulières : se laver les mains avant de l'enfiler et après l'avoir retiré (avec une solution hydro-alcoolique ou à l'eau et au savon), de le positionner de sorte à ce qu'il recouvre aussi bien le nez et la bouche, et d'en changer dès qu'il devient humide. Lorsque l'on porte un masque, éviter de le toucher ; s'il arrive que l'on en touche, il est important de se laver les mains à l'aide d'une solution hydro-alcoolique ou à l'eau et au savon.

Après usage, retirer le masque en saisissant par l'arrière les lanières ou les élastiques sans toucher la partie avant du masque. Les masques à usage unique doivent être jetés immédiatement après chaque utilisation dans une poubelle hermétique car il n'est pas possible de les décontaminer.

#### **Sortes**

Les experts font état de deux tendances de masques qui circulent à Kinshasa

- Les masques à usage médical (masques chirurgicaux et de protection respiratoire individuelle)
- Les masques à usage non sanitaire, dit « masques alternatifs » (masques en tissu et masques de chantier).

Ils soulignent que les masques en tissu n'ont pas les performances des masques médicaux mais ils peuvent assurer une protection s'ils sont faits avec un tissu de bonne qualité, selon les standards internationaux, c'est-à-dire, comporter trois couches de protection, soigneusement agencées par des spécialistes en couture. Il ne s'agit pas, comme le laisse croire la tendance générale, de placer un morceau de tissu, assorti de liens de soutien, à l'avant de son nez et de sa bouche, pour s'estimer à l'abri de la chaîne de contamination. Il faut absolument arborer un « masque anti-projection » pour répondre aux conditions d'autoprotection contre la pandémie. Il suffit d'essayer de souffler sur une bougie pour vérifier si le masque est de bonne qualité (un masque de bonne qualité ne saura laisser passer de l'air pour éteindre la bougie).

Autrement dit, certains masques ou cache-nez de fabrication artisanale qui circulent aux quatre coins de Kinshasa donnent à leurs porteurs l'illusion d'être protégés contre le coronavirus alors que ce n'est pas le cas. Ces masques sont pour la plupart des kits à hauts risques pour des millions des Kinois pour deux

raisons : les tissus ne sont pas adaptés, la couture ne respecte pas les normes et les vendeurs n'ont aucune notion d'hygiène (leurs mains ne sont pas désinfectées et certains clients arrivent à manipuler ou essayer les masques). Si vous acheter les masques en tissus de bonne qualité au marché ou chez les vendeurs ambulants, il serait prudent de les nettoyer et repasser avant de les porter.

Pour parer d'éventuels abus de couture, il sera préférable que l'autorité urbaine et le Secrétariat technique de riposte pensent à mettre à contribution les écoles et des maisons de haute couture, en vue de la production des modèles de masques répondant aux normes.

### ***L'entretien et la réutilisation***

Pour les experts du Département de Biologie, les masques médicaux ne doivent pas être réutilisés. Il n'est pas recommandé de les entretenir ou de les réutiliser car ils sont en usage unique et leur durée de port ne doit pas dépasser 3h.

Par contre, les masques alternatifs (en tissus) peuvent être réutilisés, à condition qu'ils soient préalablement nettoyer avec de l'eau et du savon, bien séchés au soleil, et repassés. Il n'est pas recommandé de réutiliser les masques portés par d'autres personnes ni de l'eau souillée.

### **L'apport de l'alimentation dans le renforcement du système immunitaire**

Les experts du Département de Biologie soulignent que certains aliments pourraient renforcer le système immunitaire afin de lui donner toutes les armes nécessaires contre virus et bactéries. Cela se fait grâce aux molécules qui inhibent la protéase, une des enzymes de la pathogénicité (maladie) des virus et bactéries. C'est ainsi que les maladies saisonnières comme la grippe, la gastro-entérite, les infections respiratoires peuvent sembler incontrôlables, cependant le contenu de nos assiettes peut nous aider à éviter de les attraper ou en atténuer les symptômes.

Ils conseillent de consommer les aliments contenant des propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires et antivirales. Parmi ces aliments, nous pouvons citer :

- Le curcuma, le gingembre (tangawisi), ail, maniguette (mondongo), oignon, aubergine, le thé vert, ... qui contiennent des molécules telles que kâmpferol, gingerol, curcumine, quercétine, catéchine, etc.
- Les aliments à base de la vitamine A (la vitamine A stimule la production des globules blancs ainsi que celle des anticorps) : foie animal, jaune d'œuf, beurre, produits laitiers, épinard, oseille, maracuja, papaye, les légumes verts foncés, fruits et racines à pulpe jaune, orange ou rouge.
- Les aliments à base de la vitamine C (la vitamine C permet de lutter contre les radicaux libres, limiter l'oxydation des globules blancs macrophages mais aussi soutenir le système immunitaire) : goyave, poivron, agrumes (citron, orange, ...), fougère,
- Les aliments à base du zinc (le zinc joue un rôle important dans l'immunité : son déficit provoquerait un dérèglement de la réponse immunitaire et une inflammation) : bœuf, poisson, crevettes, ails, huître, etc.

Ces aliments doivent être consommés régulièrement.

### **L'importance des plantes médicinales**

La médecine traditionnelle est considérée comme un moyen efficace pour enrayer un problème infectieux, diminuer son intensité, raccourcir son évolution, voire éviter ses récurrences. L'efficacité de cette médecine à base des plantes n'est pas à démontrer car c'est depuis belle lurette que nos ancêtres ont toujours recouru aux plantes pour lutter contre diverses maladies, comme les maladies des voies respiratoires (grippe, toux, rhume, asthme, pneumonie, etc.). Sans oublier que c'est des plantes que résultent la plupart des molécules utilisées en médecine moderne pour le traitement des maladies.

Ils ont énuméré plusieurs plantes connues pour leurs propriétés immunostimulantes, anti-infectieuses (infections des voies respiratoires : gripes, toux, rhumes, pneumonie, angine), antivirales, antibactériennes, anti-inflammatoires, à l'exemple de l'ail, l'artémisia (armoise annuelle), gingembre (tangawisi), maniguette (mondongo), citronnelle (sinda), eucalyptus, thé vert, théier de savane (bulukutu), citron, feuilles de laurier, basilic commun (mazulu), faux basilic (lumba-lumba), mutuzo, etc. Leurs propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses ont été confirmées.

Ces plantes peuvent être utilisées sous formes de tisane, en inhalation, en bain de vapeur, en diffusion, etc. Toutefois, nos experts soulignent que malgré le succès de toutes ces plantes comme moyens thérapeutiques préventif et curatif des maladies infectieuses, aucune recherche scientifique n'a prouvé, à ce jour, leur efficacité dans le traitement de la Covid-19.

### **Covid-19 et environnement local**

#### ***Gestion des déchets provenant de l'utilisation des masques***

Les experts du Département de Biologie ont fait savoir que la covid-19 reste assez longtemps sur les surfaces communes à notre vie quotidienne. Par conséquent, un masque utilisé, qui peut être porteur du virus doit être détruit pour éviter la contamination. Les masques à usages multiple doivent être stérilisés ou lavés avec le détergent, séchés au soleil ou repasser, selon la qualité du matériel avec lequel il est fait.

L'eau utilisée pour se laver les mains doit être jetée dans les égouts de façon qu'elle ne soit pas en contact avec l'homme. De même, tout matériel souillé doit être détruit, soit par le feu ou par les détergents. Ne réutilisons pas les masques portés par d'autres personnes ni de l'eau souillée. Les poubelles contenant du matériel souillé doivent être évacuées et vidées de façon responsable.

#### ***Gestion des animaux domestiques et de compagnies***

La propagation actuelle de la covid-19 est le résultat d'une transmission d'humain à humain. À ce jour, les experts du Département de Biologie estiment que rien ne prouve que les animaux de compagnie propagent cette maladie.

Cependant, ils estiment que maintenant que les cas d'infection par la covid-19 sont largement répandus dans la population humaine, il est possible que certains animaux soient infectés par contact étroit avec leurs propriétaires infectés. Des études sont en cours pour mieux comprendre la sensibilité de différentes espèces animales à la covid-19 et pour évaluer la dynamique de l'infection chez les espèces animales sensibles. A ce jour, les résultats préliminaires d'études suggèrent que les volailles et porcs ne sont pas sensibles à l'infection par la covid-19 mais que des chiens, des chats (chats domestiques et un tigre) et des visons ont été infectés par la covid-19, suite à un contact rapproché avec des personnes infectées (ou par des personnes suspectées d'avoir été infectées par le covid-19).

Par mesure de prudence, les animaux appartenant à des propriétaires infectés par le covid-19 devraient autant que possible rester à l'intérieur et les contacts avec ces animaux évités dans toute la mesure du possible. A la rigueur, ils peuvent confier leurs animaux aux bons soins d'un autre membre de leur foyer. Si elles doivent s'occuper de leur animal, elles devraient appliquer de bonnes pratiques d'hygiène et si possible porter un masque facial. Il faut limiter la présence de petits animaux comme les rats ou souris, des cancrelats, les mouches dans les maisons car ils peuvent être des potentiels transporteurs de la maladie.

Fait à Kinshasa, le 11/05/2020

Prof. Pisco MENGA,

Chef de Département