



Guide de traitement précoce du covid-19

Une approche pratique du traitement à domicile
à l'intention des familles en bonne santé

Conseil Mondial de la santé – mise à jour de novembre 2022

Ce dernier guide en date a été révisé par les :

Dr Naseeba Kathrada, MD

Dr Pierre Kory M.D., M.P.A.

Dr Tess Lawrie, MD, PhD

Dr Peter A. McCullough, MD, MPH

Sommaire

Le Conseil Mondial pour la Santé.....	3
Ce Guide	3
A qui s'adresse ce Guide ?	4
Si vous avez un test covid positif ou des symptômes légers de type covid :	4
1. Quels sont les symptômes du covid-19 ?	4-5
2. Que puis-je faire pour traiter un cas léger de covid-19 à la maison (pendant les phases virale et inflammatoire) ?	6
3. Comment la maladie évolue-t-elle ?	16
4. Quand dois-je me rendre à l'hôpital pour une infection due au covid ?	17

Le Conseil mondial de la santé

Le Conseil mondial de la santé est une organisation qui chapeaute des groupes multinationaux de médecins, de scientifiques, de journalistes médicaux et d'autres membres de la société civile qui défendent le droit à la santé. Nous assurons la transparence des soins de santé par le biais d'une éducation et d'un plaidoyer fondés sur le bon sens, en intégrant de manière indépendante des données probantes provenant de différentes sources qualitatives et quantitatives.

Ce guide

Il s'agit d'un guide actualisé pour gérer efficacement la maladie du covid-19 à la maison. Il convient de traiter le covid à un stade précoce, par une combinaison de thérapies et de manière agressive, pour éviter les conséquences les plus graves de la maladie même si la plupart des cas semblent désormais concerner des variants peu virulents comme Omicron dont la symptomatologie peut faire penser à celle du rhume et aller jusqu'à rappeler celle de la grippe, en fonction de l'âge, de la réponse immunitaire et de l'état de santé général du patient.

Ce guide s'appuie sur des recherches médicales établies et émergentes ainsi que sur l'expérience clinique de groupes internationaux dirigés par des médecins ; il évoluera au fur et à mesure de l'apparition de nouvelles données.

La disponibilité des médicaments et compléments sûrs, reconnus et non brevetés figurant dans ce guide peut varier à travers le monde. C'est pourquoi nous avons inclus une variété de médicaments. De nouveaux médicaments coûteux (tels que les traitements par anticorps monoclonaux) ne sont pas pris en compte ici, bien qu'ils soient accessibles aux États-Unis et dans certains autres pays.

Notre vision est celle d'un monde où vous serez en mesure de prendre votre santé en main. Le présent guide constitue une ligne directrice vivante qui évoluera au fur et à mesure de l'apparition de nouvelles données. Il ne fournit pas de conseils médicaux personnalisés et ne prescrit pas de traitement.

Ce guide entend fournir aux individus et à leurs familles les moyens de connaître les options de soins de santé susceptibles de leur être bénéfiques.

Il est recommandé aux lecteurs de consulter le ou les professionnels de la santé de leur choix pour un bilan médical personnalisé et des recommandations de traitement adaptées à leurs besoins spécifiques. Ce guide évoluera au fur et à mesure de l'apparition de nouvelles informations. [Veuillez donc vous inscrire pour recevoir des mises à jour par courrier électronique](#) afin de rester au courant des dernières évolutions.

A qui s'adresse ce guide ?

Toute personne est susceptible de contracter le covid-19, qu'elle ait reçu une injection anti-covid ou non. La bonne nouvelle est que la maladie est facile à traiter et que la plupart des personnes se rétablissent en quelques jours ou semaines. En traitant votre maladie rapidement, vous contribuerez à mettre fin à la pandémie de covid-19.

Si vous ou un membre de votre famille avez eu un test positif et présentez des symptômes évocateurs du covid-19, voici un guide pratique pour vous aider à vous rétablir sans tarder. Ce guide est conçu pour des personnes qui sont généralement en bonne santé et ne prennent pas d'autres médicaments au quotidien afin de leur donner les moyens de vaincre le covid-19 et de retrouver la santé dans les meilleurs délais. Ce document ne s'applique pas aux femmes enceintes, qui peuvent trouver des conseils utiles sur le covid-19 ici :

[\(https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/\)](https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/).

Dans ce guide, nous répondrons aux questions suivantes :

1. [Quels sont les symptômes du covid-19 ?](#)
2. [Que puis-je faire pour traiter un cas léger de covid-19 à la maison ?](#)
3. [Comment la maladie évolue-t-elle ?](#)
4. [Quand faut-il aller à l'hôpital pour une infection due au covid-19 ?](#)

Si vous avez un test covid positif ou des symptômes légers de type covid:

La première chose à faire est de prévenir votre famille et votre médecin. Restez chez vous, reposez-vous, buvez beaucoup d'infusions antivirales et anti-inflammatoires avec du gingembre fraîchement haché et des bâtons de cannelle fendus ainsi qu'un peu de miel de bonne qualité et suivez les conseils de traitement à domicile ci-dessous.

Un traitement précoce empêchera la progression de la maladie.

1. Quels sont les symptômes du covid-19 ?

La pandémie de covid-19 semble être causée par un virus appelé virus CoV-2 du SRAS. Elle comporte trois phases qui se chevauchent:

- La phase virale (jours 1-5, avec possibilité de fièvre, mal de gorge, fatigue, douleurs musculaires, perte de goût/d'odorat, nausées, diarrhée, frissons, perte d'appétit)
- La phase inflammatoire (jours 1-10, avec possibilité de toux, difficulté à respirer, essoufflement)
- La phase hyperinflammatoire (jusqu'à 30 jours, avec possibilité de formation de caillots sanguins, lourdeur/douleur au niveau de la poitrine, difficulté à respirer)

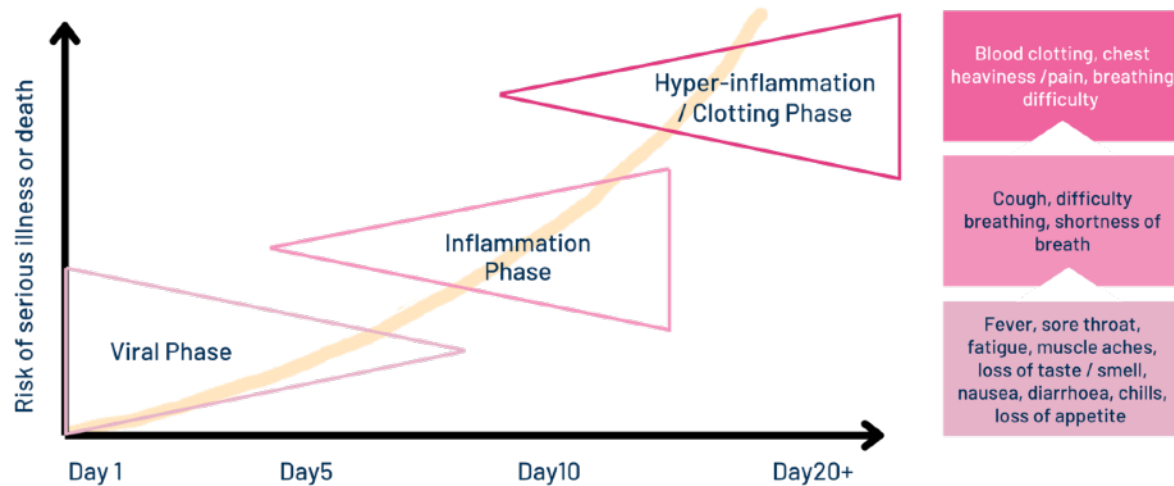


Figure 1 : phases virale et inflammatoire

Les premiers symptômes du virus pendant la phase virale et la phase d'inflammation peuvent être n'importe quelle combinaison des éléments suivants :

- fièvre ou frissons
- maux de gorge
- toux et éternuements
- congestion ou écoulement nasal
- essoufflement ou difficulté à respirer
- contraction ou tension au niveau de la poitrine
- fatigue, légère à extrême
- maux de tête
- perte du goût ou de l'odorat
- nausées ou vomissements
- diarrhée

Source : CDC

2. Que puis-je faire pour traiter un cas léger de covid-19 à la maison (pendant les phases virale et inflammatoire) ?

La phase virale (jours 1 à 5)

Pendant la phase virale de la maladie, le virus du SRAS-CoV-2 se réplique rapidement dans l'organisme, à moins que vous ne preniez des mesures rapides, tout comme dans le cas d'un rhume ou d'une grippe ou d'autres infections virales respiratoires ou gastriques. Une personne en phase virale de la maladie peut s'attendre à des symptômes semblables à ceux de la grippe, tels que fièvre, douleurs articulaires et musculaires, maux de tête, maux de gorge, perte d'appétit, perte de goût/odorat, nausées, diarrhée et faiblesse. La transmission est la plus élevée pendant la phase virale de la maladie. Il faut donc éviter tout contact avec d'autres personnes pendant cette phase de la maladie. Il est important de noter qu'il est peu probable que les personnes asymptomatiques (celles qui sont testées positives sans présenter de symptômes) transmettent le virus.

La phase d'inflammation (jours 6 à 10)

Au cours de la phase d'inflammation, le système immunitaire de votre corps s'est préparé à combattre l'infection et il y a alors production de quantités excessives de cytokines, qui sont des molécules de signalisation, des protéines utilisées par le système immunitaire afin d'orchestrer sa réponse. Présentes en trop grand nombre, elles peuvent endommager les tissus et les organes du corps, comme dans le cas des maladies inflammatoires et auto-immunes.

Une personne en phase d'inflammation due au covid-19 peut continuer à ressentir des symptômes semblables à ceux de la grippe, qui, combinés à une inflammation sous-jacente préexistante, peuvent évoluer vers une inflammation excessive des cellules pulmonaires et entraîner une sensation d'essoufflement, de la toux, des difficultés respiratoires et éventuellement une infection bactérienne secondaire comme une pneumonie. Si vous avez des difficultés évidentes à respirer, vous devez suivre les conseils de votre médecin et vous rendre à l'hôpital s'il ne peut pas vous soigner à domicile.

Les éléments essentiels du traitement précoce à domicile

Soutien immunitaire	Antiviraux	Anti-inflammatoires	Anti-coagulants	Allévation des symptômes
Multivitamines	Ivermectine	Ibuprofène	Aspirine	Acétaminophène/ Paracétamol
Vitamines C et D	Bains de bouche/ de nez	N-acétylcystéine		Médicaments contre la toux
Zinc				Antihistamines

Quercétine
Mélatonine

Figure 2 : aperçu général des traitements essentiels

Ce graphique donne un aperçu général des traitements essentiels et des catégories. La plupart des médicaments et thérapies essentiels appartiennent à plus d'une catégorie. Un traitement précoce est essentiel, une combinaison d'approches thérapeutiques étant idéale. Pour une liste plus longue d'options, consultez le tableau du résumé des médicaments à la fin de ce PDF.

***Utilisez l'acétaminophène / le paracétamol avec parcimonie, car il réduit le glutathion, un antioxydant important.**

Équipement utile

Il est utile d'avoir un **thermomètre** chez soi pour vérifier si vous avez de la fièvre. Une température supérieure à 37,5°C qui provoque une sensation de mal-être peut se traiter à l'aide de l'acétaminophène (ou paracétamol) si la fièvre persiste plus longtemps que le temps nécessaire au système immunitaire pour éliminer naturellement l'infection.

Un **nébuliseur** est un appareil servant à transformer une solution en un brouillard qui est ensuite inhalé par un embout buccal. Il peut être utile pour administrer des solutions telles que du sérum physiologique pour aider à éliminer les mucosités. A l'international, certains médecins préconisent également l'argent colloïdal nébulisé, qui a des propriétés antivirales, une solution d'iode nébulisée, des inhalateurs d'iode à tuyau de sel, un traitement à l'ozone, des solutions de bicarbonate de sodium et des solutions de dioxyde de chlore pour traiter le covid-19.

L'**inhalateur à vapeur** est constitué d'un entonnoir normal en vente libre qui dirige la vapeur du récipient rempli d'eau chaude vers le nez et la bouche. Dans l'eau, vous pouvez mettre quelques gouttes d'huiles essentielles anti-congestives et antivirales comme l'huile d'Olbas, d'eucalyptus, d'arbre à thé, d'origan, de bois de cèdre, de thym et de gingembre.

L'**oxymètre de pouls** est un petit appareil que l'on fixe au doigt pour mesurer la saturation en oxygène du sang. Il est non-invasif et, dans le contexte du covid-19, les résultats du test déterminent si une personne doit recevoir de l'oxygène supplémentaire et donc équiper son domicile en conséquence ou, si l'équipement n'est pas disponible pour un traitement à domicile, être admise à l'hôpital. Si vous avez accès à un oxymètre de pouls, un résultat de 94 % ou moins indique un manque d'oxygène. Cela varie et, selon les cas, vous pouvez vous procurer un réservoir d'oxygène à domicile, en fonction de votre lieu de résidence et selon que le professionnel de santé de votre choix vous le prescrit ou le commande.

Au cours de l'épidémie de coronavirus, les médecins et les scientifiques du monde entier ont beaucoup appris et nous savons désormais comment traiter le covid-19 à domicile. Avec un traitement précoce, le risque d'aggravation de la maladie diminue considérablement, en particulier avec les variants récents d'Omicron. **Il est bon de se préparer en ayant des médicaments et des thérapies simples dans son armoire à pharmacie, pour soi et les membres de sa famille, comme on le ferait avant la saison des rhumes et de la grippe et avant de tomber malade.**

La protéine spike (de pointe) est un composant majeur du virus. Elle est toxique et affecte le corps de plusieurs façons diverses, c'est pourquoi **il est important d'utiliser une combinaison de thérapies pour combattre le covid-19.**

Il est recommandé aux personnes infectées de recourir à une combinaison de thérapies qui :

- a. ciblent le virus (antiviraux/antimicrobiens)
- b. réduisent l'inflammation dans le corps (anti-inflammatoires)
- c. soutiennent le système immunitaire
- d. réduisent le risque de caillots sanguins (anticoagulants)
- e. soulagent les symptômes (maux de tête, fièvre, toux, etc.).

La plupart des thérapies et des médicaments recommandés ne jouent pas qu'un seul de ces rôles pour combattre le covid-19. Selon la disponibilité dans votre région, préparez-vous à traiter la maladie avec un agent appartenant à chacune de ces cinq catégories pour maximiser les chances de rétablissement rapide.

a. Médicaments antiviraux ou antimicrobiens

L'ivermectine a des propriétés antivirales, anti-inflammatoires et de soutien immunitaire. Cela signifie que l'ivermectine peut être utilisée dans toutes les phases de la maladie du COVID, de l'infection asymptomatique précoce à la maladie plus grave, y compris pour les patients hospitalisés en raison du covid-19.

Pour le traitement précoce de l'infection par le SRAS-CoV-2 à domicile, la dose recommandée est de 0,4 à 0,6 mg par kilogramme de poids corporel par jour pendant cinq jours. En plus d'être influencée par le poids corporel, la dose peut également varier selon la gravité de l'infection causée par le coronavirus et la virulence du variant.

Ivermectine

L'ivermectine est largement utilisée comme médicament antiparasitaire et, à ce titre, elle est disponible dans de nombreux pays en vente libre (OTC). Elle existe en comprimés de 3 mg, 6 mg et 12 mg. Une suspension liquide peut également être disponible dans certains pays.

Pour les adultes non-hospitalisés de poids corporel moyen (entre 50 et 80 kg), la dose d'ivermectine est de deux à quatre comprimés de 12 mg par jour pris avec de la nourriture pendant cinq jours. Un traitement plus long ou des doses plus élevées peuvent s'avérer nécessaires, mais cela doit faire l'objet d'un entretien avec un médecin.

Les effets secondaires comprennent des nausées, des diarrhées, des vertiges et des éruptions cutanées. Ils ont tendance à être légers et disparaissent généralement à l'arrêt du traitement. L'utilisation de l'ivermectine n'est pas recommandée chez les enfants de moins de 5 ans ou les femmes enceintes (en particulier au cours du premier trimestre) sans l'avis d'un médecin.

Si vous prenez des médicaments anticoagulants, veuillez consulter un médecin avant de prendre de l'ivermectine, car celle-ci a également des propriétés anticoagulantes.

Doxycycline

La doxycycline est un médicament antimicrobien couramment utilisé pour traiter l'acné et la maladie de Lyme et prévenir le paludisme. Comme elle possède également de puissantes propriétés antivirales, de nombreux médecins experts dans le traitement du covid combinent la doxycycline (100 mg toutes les 12 heures pendant 7 jours) et l'ivermectine aux premiers stades de l'infection.

Hydroxychloroquine et zinc

L'hydroxychloroquine est un médicament antipaludéen largement utilisé. Ses propriétés antivirales en font une alternative utile à l'ivermectine dans le traitement précoce du covid-19 aux doses standard (200 mg toutes les 12 heures pendant 7 jours). Dans les milieux où les souches de covid sont plus virulentes (comme au Brésil), les spécialistes du traitement anti-covid allient parfois l'hydroxychloroquine et l'ivermectine, ainsi que le zinc et un antibiotique macrolide comme l'azithromycine.

Antibiotiques (pour les symptômes liés aux poumons et les infections bactériennes secondaires)

Si vous présentez des symptômes au niveau de la poitrine, votre médecin peut être amené à vous prescrire un antibiotique pour prévenir ou traiter une suspicion de pneumonie, comme l'azithromycine associée au zinc.

Bains de bouche et rinçages du nez

Comme une grande quantité de virus se trouve dans la bouche et les voies nasales, il est utile de les rincer plusieurs fois par jour avec un mélange de bicarbonate de sodium, ou une solution saline faite d'eau chaude et de sel marin. Se gargariser régulièrement avec de l'extrait de propolis dans de l'eau chaude ou l'appliquer sur l'arrière de la gorge est également très efficace pour prévenir la réplication virale. Les bains de bouche et les rinçages peuvent aussi soulager les symptômes de ceux qui ont un excès de mucus dans la gorge et le nez.

Pour faire un bain de bouche à la maison:

- remuer une cuillère à café de sel marin naturel jusqu'à dissolution dans un verre d'eau chaude et se gargariser
- ou dissoudre 1 cuillère à café de sel marin naturel plus 1 cuillère à café de bicarbonate et se gargariser.
- autre option : ajouter quelques gouttes de propolis* ou d'une huile essentielle comme la menthe poivrée pour la fraîcheur.

* *ne se dissout pas dans l'eau froide*

b. Les traitements anti-inflammatoires

Les anti-inflammatoires comprennent les stéroïdes prescrits (par exemple, budésonide, prednisone, dexaméthasone, méthylprednisolone), les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (par exemple, ibuprofène et aspirine) et certains autres médicaments bien établis (par exemple, colchicine et ivermectine).

Ibuprofène

L'ibuprofène est un anti-inflammatoire non stéroïdien utilisé pour traiter la douleur en réduisant l'inflammation dans le corps. Il est disponible en vente libre dans la plupart des pays et aide à réduire l'inflammation et les douleurs articulaires associées au covid-19 et à d'autres infections virales.

Antihistaminiques

Les antihistaminiques servent en général à traiter les allergies. Ils agissent en bloquant l'action de l'histamine, une substance chimique libérée lors d'une réaction allergique. Les antihistaminiques oraux tels que la loratadine et la cétirizine, des médicaments en vente libre couramment utilisés pour traiter le rhume des foins et les éruptions cutanées, peuvent aider à prévenir une réponse immunitaire allergique (activation des mastocytes) à la protéine de pointe (ou protéine spike).

N-acétylcystéine et glutathion

Le glutathion est un puissant antioxydant naturel qui se trouve dans la plupart des cellules de l'organisme. Son rôle est de protéger les cellules en neutralisant les toxines. Le glutathion s'épuise souvent pendant les périodes de maladie.

La N-acétylcystéine est un médicament qui décompose les substances toxiques en reconstituant le glutathion. La N-acétylcystéine aide également à détacher les glaires épaisses dans la phase inflammatoire du covid. Ils sont tous deux disponibles sous forme de compléments alimentaires.

Curcumine, astragale, ashwagandha, basilic sacré, réglisse, romarin, liane du Pérou (uncaria tomentosa)

Il existe un grand nombre de plantes et de compléments différents dont les effets anti-inflammatoires ont été scientifiquement prouvés. Si vous avez une plante préférée dans votre région du monde ou si vous en avez déjà entendu parler, n'hésitez pas à l'intégrer à votre régime alimentaire sous forme d'aromate, de teinture, de complément ou toute autre forme que vous pouvez obtenir.

c. Médicaments et suppléments immunosuppresseurs

De nombreux compléments alimentaires comme la vitamine D, la vitamine C, le zinc, la quercétine, la mélatonine, le glutathion et la N-acétylcystéine ont de puissantes propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et concourent à l'équilibre immunitaire. Ces thérapies sont simples, généralement sûres et accessibles pour un traitement à domicile, et elles ne nécessitent pas d'ordonnance.

La vitamine D

La vitamine D joue un rôle important dans l'immunité. Une carence en vitamine D a été corrélée à des cas de covid-19 plus graves. De nombreuses personnes ont une carence en cette vitamine essentielle en raison de leur âge ou de leur mode de vie. Le maintien de bons niveaux de cette vitamine est essentiel pour la prévention et le traitement du covid-19. Les capsules ou gouttes de vitamine D à base d'huile sont préférables aux comprimés, mais vous pouvez utiliser ce qui est disponible et abordable. Dans de nombreux pays, les médecins la prescrivent à des doses cliniques lorsque les analyses de sang montrent que le taux est faible, car elle est essentielle à votre réponse immunitaire. La vitamine D est mieux absorbée quand on la prend avec un repas.

La vitamine D peut également être produite par la peau lorsqu'elle est exposée au soleil, en fonction de votre âge, de la couleur de votre peau et de votre latitude. Une exposition quotidienne au soleil est essentielle pour la prévention et le traitement du covid-19.

Vitamine C et zinc

De même, la vitamine C et le zinc ont des propriétés antivirales, anti-inflammatoires et antioxydantes et sont utilisés dans le traitement de diverses maladies virales, dont le covid-19. La vitamine C se trouve dans de nombreux fruits et légumes, notamment les agrumes. Le zinc est présent dans des aliments tels que le bœuf, le poulet et le poisson mais, dans le contexte d'une infection causée par le covid, il est bon de prendre des compléments de ces deux éléments pour parvenir à des niveaux adéquats. Demandez à votre médecin des conseils sur le dosage, car la vitamine C et le zinc diminuent considérablement en cas d'infection et ils sont essentiels pour votre réponse immunitaire.

Quercétine

La quercétine est un pigment végétal ou flavonoïde largement présent dans les fruits et légumes, notamment le persil, les baies, les oignons rouges, les pommes et les agrumes. La quercétine peut être prise sous forme de complément pour aider à soutenir le système immunitaire pendant une infection, en association avec le zinc. Comme l'hydroxychloroquine, elle transporte également le zinc dans vos cellules, bloquant ainsi la réplication virale.

Mélatonine

La mélatonine est une hormone fabriquée dans la glande pinéale du cerveau qui déclenche le cycle du sommeil le soir. C'est un puissant antioxydant. Des études montrent que la mélatonine réduit les cytokines (protéines associées à l'inflammation) et améliore la qualité du sommeil, ce qui est crucial pendant une maladie virale. Lorsqu'elle est utilisée comme complément, la mélatonine est à prendre de préférence avant le coucher.

Nigelle cultivée

La nigelle cultivée, cumin noir ou graine de nigelle, est un substitut naturel à l'ivermectine lorsque celle-ci n'est pas disponible. Cet extrait végétal inhibe la réplication virale en se liant aux récepteurs ACE2, contrecarre l'expression de l'ARN messenger et est anti-inflammatoire et analgésique. Attention en cas de prise de médicaments anticoagulants, car c'est également un anticoagulant.

d. Médicaments anticoagulants

Une caractéristique dangereuse du covid-19 dans sa forme grave est la coagulation du sang. Les médicaments anticoagulants sont utilisés pour empêcher la formation de caillots sanguins dans les jambes, les poumons, le cœur et d'autres parties du corps.

Aspirine

En tant que médicament bon marché et largement disponible, l'aspirine quotidienne est recommandée en cas d'infection précoce causée par le covid-19 afin de prévenir l'apparition de cette complication grave. L'aspirine est utilisée depuis longtemps pour divers problèmes de santé et est disponible en vente libre. Dans le traitement du covid-19, son rôle est d'inhiber l'agrégation plaquettaire, ce qui réduit le risque de formation de caillots sanguins. Elle réduit également l'inflammation et traite les maux de tête et les douleurs.

Enoxaparine, rivaroxaban et héparine

L'énoxaparine sert à prévenir la thrombose veineuse profonde et l'embolie pulmonaire. En raison de son action dans la prévention des caillots sanguins, elle peut aider à traiter l'aggravation du covid-19. L'énoxaparine et l'héparine sont administrées par injection. Le rivaroxaban est un médicament anticoagulant oral que votre médecin peut vous prescrire pour une utilisation à domicile. L'héparine est généralement réservée à l'usage hospitalier.

Ivermectine

Comme ci-dessus, l'ivermectine est un anticoagulant.

Aromates et aliments

Il est important de noter que les médecins vous mettent en garde contre de nombreux aliments lorsque vous êtes sous traitement anticoagulant en raison de leur puissante activité anticoagulante ! Il s'agit notamment du poivre de Cayenne, du curcuma, de la cannelle, du gingembre, de l'ail, du ginkgo biloba, de la vitamine E et des huiles de poisson. Ajoutez-en beaucoup à votre alimentation pendant que vous faites face à une infection et, si vous n'avez pas d'appétit, faites des infusions ou des soupes avec du bouillon d'os, des épices et des aromates pour renforcer votre système immunitaire.

e. Soulagement des symptômes

De nombreux médicaments en vente libre et remèdes maison peuvent soulager les symptômes et aider une personne à se sentir mieux, notamment les mélanges contre la toux, les antihistaminiques, l'acétaminophène (paracétamol, Tylenol) et les décongestionnants en vaporisateur nasal, les bains de bouche et autres agents réducteurs de mucus.

Les solutions salines ou de bicarbonate de sodium sont efficaces et faciles à préparer. Pour se débarrasser du mucus dans les poumons, on peut aussi inhaler la vapeur d'une eau contenant des huiles essentielles comme l'huile d'Olbas ou l'huile d'eucalyptus, une serviette autour la tête. La cannelle, le gingembre et le miel peuvent aider à soulager la toux – essayez une infusion de cannelle et de gingembre avec de l'eau chaude, de la cannelle et du gingembre fraîchement haché.

C'est l'occasion de prendre des multivitamines et des minéraux de qualité supérieure pour soutenir le système immunitaire, ainsi que certains des autres compléments mentionnés ci-dessus, ou de vous adresser à votre herboriste local pour obtenir de l'aide.

Si vous ne vous sentez pas bien et n'avez aucune envie de manger, buvez beaucoup d'infusions anti-inflammatoires, comme indiqué ci-dessus, et demandez à un membre de la famille ou à un ami de préparer un bouillon ou une soupe de poulet nourrissant selon la tradition ancestrale : ils sont riches en minéraux et en collagène provenant du poulet ainsi qu'en minéraux, vitamines et autres substances curatives données par les légumes, les aromates et les épices. Cela soutiendra votre système immunitaire, votre système respiratoire et votre système digestif, et accélèrera le processus de guérison.

Tableau de dosage (adultes) pour le traitement à domicile du covid-19

Conseil mondial de la santé - dernière mise à jour : janvier 2023

Traitement	Dosage
Soutien immunitaire	
Vitamine D Vitamine C Zinc Quercétine Mélatonine	10 000 UI pdt 2 à 3 semaines, puis 4 000 UI / jour 2 à 5 g, puis 0,5 à 1 g / heure 50 mg 1 fois par jour 1 comprimé 2 fois par jour 5 à 10 mg par jour
Antiviraux	
Ivermectine Bains de bouche / rinçages du nez	0,4 à 0,6 mg par kg de poids corporel pdt 5 jours A faire 3 fois par jour
Anti-inflammatoires	
Ibuprofène N-acétylcystéine Antihistaminiques	400 mg jusqu'à 3 fois par jour 1 à 2 comprimés / jour pendant 7 jours Se référer aux conseils d'utilisation de l'emballage
Anticoagulants	
Aspirine	300 à 325 mg / jour (1 comprimé)
Soulagement des symptômes	
Paracétamol / Acétaminophène Médicaments contre la toux	Se référer aux conseils d'utilisation de l'emballage Se référer aux conseils d'utilisation de l'emballage

Tableau de dosage (enfants) pour le traitement à domicile du covid-19

Conseil mondial de la santé – dernière mise à jour : novembre 2022

Traitement	Dosage
Prévention	
Vitamine D Vitamine C Zinc Gommes de sureau Mélatonine	1 000 UI par 15 kg de poids corporel 1 000 mg 20 mg 100 à 150 mg 1 mg
Traitement	
Vitamine D Vitamine C Zinc Gommes / sirop de sureau Mélatonine N-acétylcystéine Azithromycine Huile de nigelle <i>Choisir un des médicaments suivants :</i> Quercétine Hydroxychloroquine Ivermectine	1 000 UI par 15 kg de poids corporel 1 000 m g 20 mg 100 à 150 mg 1 mg 500 mg 10 mg par kg de poids corporel 40 à 80 mg par kg de poids corporel 250 à 500 mg 2 fois par jour 100 mg 1 fois par jour 0,2 mg par kg de poids corporel

Remarque : en cas d'infection grave, votre médecin pourrait prescrire des stéroïdes

Rappelez-vous : procédez au traitement précoce de la maladie avec un éventail de thérapies choisies dans chacun des cinq domaines suggérés grâce à l'expertise de professionnels de la santé du monde entier. Les médicaments et thérapies que vous choisirez dépendront de leur disponibilité dans votre région et des recommandations du professionnel de santé de votre choix. Utilisez ce qui est local, abordable et disponible. Vous n'avez pas besoin de tous les prendre !

Enfin, reposez-vous souvent

N'oubliez pas que la grande majorité des personnes se remettent du covid-19. Traitez-le tôt et prenez beaucoup de repos, de soleil et d'air frais pour réduire la durée et la gravité de votre maladie. Le corps effectue les processus de réparation lorsqu'il se repose. Ne soyez pas pressé de reprendre vos activités physiques et vos activités sociales habituelles - cela pourrait retarder votre rétablissement. Accordez-vous plutôt deux semaines complètes pour récupérer. Contactez votre médecin si vous avez des questions ou des inquiétudes.

3. Comment la maladie évolue-t-elle ?

La gravité des infections causées par le SRAS-CoV-2 varie. Certaines personnes ne présenteront aucun symptôme, d'autres auront des symptômes légers et les personnes souffrant de problèmes de santé préexistants sont susceptibles de présenter des symptômes plus graves nécessitant une hospitalisation. Que vous ayez ou non une infection covidienne confirmée, ne tardez pas à demander conseil à un professionnel de la santé. Un traitement précoce est essentiel pour prévenir les cas graves de covid-19.

En règle générale, les infections résultant du covid-19 ne progressent pas au-delà des stades du rhume et de la grippe. Chez certaines personnes, l'infection peut se prolonger au-delà d'un mois, ce que l'on appelle désormais le « covid long ». Les personnes appartenant à cette catégorie peuvent ressentir un certain nombre d'effets secondaires, notamment une fatigue générale incapacitante ou semi-incapacitante, des douleurs durables, une perte durable du goût et de l'odorat, des maux de tête, des douleurs thoraciques, un essoufflement, un brouillard cérébral, une perte de cheveux, des symptômes digestifs, etc.

Il est possible que ces personnes aient des maladies sous-jacentes diagnostiquées ou non-diagnostiquées de nature inflammatoire, de sorte que l'inflammation supplémentaire causée par le virus du covid ne fait que les pousser dans une zone où leur système immunitaire est surchargé et ne peut se rétablir rapidement. Il peut s'agir de maladies inflammatoires courantes comme le diabète, l'arthrite rhumatoïde et l'arthrose, l'hypertension, l'athérosclérose, etc.

Les options de traitement suggérées ci-dessus et, sous la direction d'un professionnel de la santé de votre choix, l'utilisation plus soutenue et ciblée de remèdes courants comme les vitamines D, C, l'ivermectine, la quercétine, le zinc, la propolis, la nigelle cultivée (ou cumin noir), la n-acétylcystéine, l'aspirine et d'autres remèdes, peuvent également vous aider à sortir de cette phase inflammatoire prolongée de la maladie.

4. Quand dois-je me rendre à l'hôpital pour une infection due au covid ?

Si vous avez des difficultés à respirer, un essoufflement, une sensation de lourdeur dans la poitrine, ou si vous présentez une aggravation soudaine de vos symptômes, y compris un engourdissement ou des picotements n'importe où dans le corps, des gonflements ou des éruptions cutanées inexplicables, un évanouissement, une confusion ou une désorientation, ou une douleur aiguë, allez à l'hôpital.

Les adultes doivent se rendre à l'hôpital s'ils :

- sont essoufflés
- ont des vertiges (cela peut être le signe d'une diminution de l'oxygène dans le sang)
- ont des difficultés à respirer

- ressentent une lourdeur ou une douleur dans la poitrine
- ont les lèvres bleuâtres
- ont une fièvre persistante ou d'autres symptômes pendant plus de 7 jours à partir de l'apparition de la maladie.

Les enfants doivent se rendre à l'hôpital s'ils:

- ne veulent pas manger ou téter
- ont des lèvres bleuâtres
- sont confus
- sont essoufflés ou ont des difficultés à respirer.

Soyez prêts et gardez chez vous une réserve de médicaments et de thérapies de base pour votre famille.

La pandémie de coronavirus a eu un impact énorme sur la santé physique et mentale dans le monde entier. Pourtant, à mesure que nous en apprenons davantage sur la maladie, nous pouvons mieux la traiter et la gérer, de sorte que les cas graves sont de plus en plus rares. Les mesures les plus importantes que vous pouvez prendre sont : être préparé, prendre soin de votre système immunitaire et traiter rapidement la maladie en utilisant une combinaison de thérapies qui attaquent le coronavirus sous différents angles.

Source : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-36-safe-care-at-home>

Liste des médicaments utilisés pour traiter covid-19 à montrer à votre médecin

Cette liste de médicaments comprend des médicaments en vente libre (OTC) et des médicaments délivrés sur ordonnance que vous pouvez montrer à votre médecin.

Veillez à lire la notice d'information destinée aux patients avant d'utiliser tout médicament en vente libre afin de vérifier s'il vous convient, en particulier si vous êtes enceinte.

L'aspirine et l'ibuprofène ne conviennent pas aux femmes enceintes, en particulier au cours du dernier trimestre de la grossesse. Si vos symptômes persistent au-delà de 7 jours, si vous sentez que votre état s'aggrave, si votre état se détériore soudainement ou si vous êtes essoufflé, contactez votre médecin ou rendez-vous aux urgences.

Si vous devez consulter un médecin ou vous rendre à l'hôpital, imprimez cette liste de médicaments et emportez-la avec vous.

N'oubliez pas :

Il s'agit de choisir un traitement parmi les catégories suivantes : antiviraux, anti-inflammatoires, médicaments anticoagulants (aspirine). L'aspirine est le seul anticoagulant qui peut être utilisé en toute sécurité à la maison. En outre, choisissez plusieurs thérapies simples de soutien immunitaire et d'autres médicaments qui vous aideront à vous sentir mieux pendant l'infection.

Les médicaments et thérapies que vous choisirez dépendront de leur disponibilité dans votre région. Utilisez ce qui est abordable et disponible pour vous. Vous n'avez pas besoin de tous les prendre !

Buvez beaucoup d'eau, reposez-vous, mangez beaucoup de fruits et de légumes et prenez le soleil tous les jours. Accordez-vous au moins deux semaines pour récupérer sans activité intense. Ne vous attendez pas à reprendre votre programme habituel d'exercices et vos activités sociales avant au moins deux semaines. Une attitude positive est essentielle !

Médicaments de soutien immunitaire

Médicament	Dosage / Remarques
Multivitamines	1 comprimé 1 ou 2 fois par jour
Vitamine D3	10 000 UI pendant 2 à 3 semaines, puis 4 000 UI par jour (2 fois la dose : personnes en EHPAD et personnes à la peau fortement mélanisée)
Vitamine C (acide ascorbique)	2 à 5 g, puis 0,5 à 1g par heure
Zinc	50 mg 1 ou 2 fois par jour
Acides gras oméga-3	2 à 4 g par jour
Vitamine A	1 comprimé par jour
Complexe de vitamines B	1 comprimé par jour
Quercétine	1 comprimé 2 fois par jour
Mélatonine	5 à 10 mg par jour
Lactoferrine	200 mg 2 fois par jour
Cumin noir (nigelle cultivée)	1 capsule par jour
Neem	1 gélule 1 ou 2 fois par jour, ne pas combiner avec les compléments du complexe B.
Curcumine	1 capsule 1 ou 2 fois par jour
Lugol	25mg par jour en solution ou en comprimés
L-Lysine	1 000 mg par jour

Antiviraux / antimicrobiens

Médicament	Dosage / Remarques
Bain de bouche antimicrobien	Diverses préparations en vente libre, voir ci-dessous.
Spray/rinçage nasal antimicrobien	Diverses préparations en vente libre, voir ci-dessous.
Azythromycine*	500 mg par jour pendant 5 jours
Argent colloïdal	5 ml nébulisés par jour
Doxycycline*	100 mg en comprimés 2 fois / jour pendant 7 jours
Hydroxychloroquine*	200 mg en comprimés 2 fois / jour pdt 5 à 7 jours
Ivermectine*	0,4 à 0,6 mg/kg de poids corporel pendant 5 jours
Nitoxozanide	500 mg 2 fois par jour après le repas pendant 5 jours ou jusqu'à guérison
Solution de Lugol à 15%	Quelques gouttes en nébulisation avec un inhalateur ou avec un inhalateur à tuyau de sel

Anti-inflammatoires

Médicament	Dosage / Remarques
Aspirine	300 à 325 mg (1 comprimé) jusqu'à 4 fois par jour
Budésonide en inhalateur*	800 microgrammes à 1 200 microgrammes 2 fois par jour
Cétirizine*	10 mg (1 comprimé) par jour
Colchicine*	500 microgrammes 2 fois par jour pdt 7 à 14 jours
Corticostéroïdes*	Méthylprednisolone, prednisone, prednisolone, dexaméthasone, bétaméthasone ; selon l'ordonnance
Cyproheptadine	4 à 8 mg 3 à 4 fois par jour ou selon l'ordonnance
Famotidine*	20 mg par jour ou selon l'ordonnance
Ibuprofène	400 mg jusqu'à 3 fois par jour
Loratadine	10 mg (1 comprimé) par jour
Montelukast*	10 mg par jour pendant 14 jours ou selon l'ordonnance
Naproxène*	220 mg (1 comprimé) 2 fois par jour
Prométhazine*	10 mg 2 ou 3 fois par jour
Curcumine	Concentré à haute dose en capsules, 500 mg 2 fois par jour avec les repas et des graisses
N-acétylcystéine (NAC) ou glutathion	600 à 1 200 mg par voie orale 2 fois par jour, boire au moins 2 l d'eau par jour

Mélatonine	5-10 mg avant le coucher (provoque de la somnolence)
-------------------	--

Anticoagulants

Médicament	Dosage / Remarques
Aspirine	300 à 325 mg (1 comprimé) par jour
Riveroxaban*	Selon l'ordonnance
Enoxaparine/héparine de faible poids moléculaire*	Selon l'ordonnance
Héparine*	Selon l'ordonnance

Soulagement des symptômes – glaires

Médicament	Dosage / Remarques
Solutions nébulisées	Diverses, par exemple, bicarbonate de sodium, argent colloïdal nébulisation pendant 30 minutes 4 fois par jour
Bromhexine	8 mg 3 fois par jour
N-acétylcystéine	1 comprimé (600 mg) 1 ou 2 fois par jour

Soulagement des symptômes – fièvre

Médicament	Dosage / Remarques
Acétaminophène (paracétamol, Tylenol)	500 mg jusqu'à 4 fois par jour (NB : la fièvre est une réponse immunitaire naturelle pour tuer les agents infectieux – elle ne doit être traitée que lorsqu'elle est trop élevée ou trop prolongée dans le temps).

Soulagement des symptômes – toux

Médicament	Dosage / Remarques
Sirop de Salbutamol*	1 cuillère à café jusqu'à 3 fois par jour

Soulagement des symptômes – douleurs et courbatures

Médicament	Dosage / Remarques
Ibuprofène et aspirine	Voir ibuprofène et aspirine ci-dessus (médicaments anti-inflammatoires)

Autres médicaments sur ordonnance

Médicament	Dosage / Remarques
Atorvastatine*	40 mg par jour
Fluvoxamine*	50 mg par jour ou 2 fois par jour
Finastéride*	5 mg par jour
Fénofibrate*	160 mg par jour
Budésonide*	Selon l'ordonnance
Décadron*	Selon l'ordonnance

* Disponible uniquement sur ordonnance dans la plupart des pays.

Équipement

Objectif	Équipement	Remarques
Surveiller la saturation en oxygène	Oxymètre de pouls	Si elle est inférieure à 94 %, allez à l'hôpital
Vérifier la température corporelle	Thermomètre	Toutes les 6 à 8 heures ou selon les besoins
Soulager les symptômes thoraciques	Nébuliseur	4 fois par jour avec les solutions ci-dessus
Soulager les symptômes thoraciques	Concentrateur d'oxygène	Pour l'essoufflement

Livermectine est également un anti-inflammatoire et un soutien immunitaire. De même, plusieurs des produits cités dans la rubrique Soutien immunitaire ont également des propriétés anti-inflammatoires et/ou antivirales, par exemple le neem et la solution de Lugol.

Les solutions d'hygiène buccale et nasale sont en vente libre, mais une solution simple de bicarbonate de sodium, de sel et d'eau purifiée peut se préparer à la maison.

Pour obtenir les dernières informations sur le covid-19 ou pour en savoir plus sur les possibilités de traitement précoce, veuillez consulter les sites des membres du WCH :

- Groupe BiRD - bird-group.org/protocols
- FLCCC - covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/i-mask-plus-protocol
- CCCA - www.canadiancovidcarealliance.org/treatment-protocols
- Zelenko - vladimirzelenkomd.com/treatment-protocol
- TFH Foundation - [truthforhealth.org/guide du patient](http://truthforhealth.org/guide%20du%20patient)
- Experts en traitement précoce du covid - earlycovidcare.org

Abonnez-vous à la lettre d'information du Conseil mondial de la santé pour rester au courant des dernières publications.

worldcouncilforhealth.org/subscribe

Pour obtenir les dernières informations en date, rendez-vous sur :

<https://worldcouncilforhealth.org>

Le document « Guide de traitement précoce du covid-19 du WCH » et les tableaux de posologie ont été mis à jour en janvier 2023.



Mentions légales :

Cette brochure téléchargeable n'a pas vocation à remplacer un avis médical personnalisé. Elle ne peut servir à diagnostiquer une maladie ou accéder à un traitement pour les internautes. Les personnes peuvent utiliser les documents fournis par le Conseil mondial de la santé en complément des soins dispensés par les professionnels de santé qualifiés et de leur choix. Toutes les informations fournies par le Conseil mondial de la santé ou en relation avec son site Internet sont proposées pour encourager les individus et leurs professionnels de santé qualifiés à prendre en considération diverses options de prévention et de traitement fondées sur des preuves. Les informations contenues sur ce site et dans cette brochure sont fournies à titre d'information générale et ne sauraient remplacer un avis médical. Des erreurs et omissions peuvent survenir.