

Combat contre la COVID-19

4 raisons de rester optimistes

Après une année complète de pandémie, il était pratiquement inévitable que notre moral s'effrite graduellement et qu'une sorte de morosité finisse par s'installer dans la population.

Il faut dire que, ces derniers temps, écouter les bulletins de nouvelles peut effectivement déprimer les plus optimistes. Que ce soit la troisième vague d'infections et la hausse des hospitalisations qui lui est associée ou encore l'émergence de nouveaux variants, on pourrait croire que nous n'avons fait aucun progrès depuis un an dans notre combat contre le virus et que la vie ne retrouvera jamais

un semblant de normalité. Ces mauvaises nouvelles occultent pourtant une réalité beaucoup plus positive. La science est en guerre contre ce nouveau virus et les progrès réalisés sont remarquables. Au moins quatre grands facteurs devraient nous permettre de demeurer optimistes quant à nos chances de vaincre cette pandémie dans un proche avenir :

1

NOUS POUVONS COMPTER SUR DES VACCINS EXCEPTIONNELS.

Ce sont les vaccins actuellement disponibles qui représentent le principal argument nous permettant d'envisager avec optimisme un dénouement prochain de la crise actuelle. Ils ont été produits en un temps incroyablement court. Ces vaccins ne sont pas seulement bons, ils sont en fait parmi les plus efficaces à avoir été produits dans l'histoire de la science. Les études démontrent que la protection qu'ils offrent est très forte et durable (beaucoup plus forte que celle normalement observée en réponse à une infection par les coronavirus) et qu'ils éliminent presque complètement le risque de développer des formes sévères et de décéder de la COVID-19. Les données récentes indiquent aussi que les personnes vaccinées sont moins susceptibles de propager une infection à coronavirus, ce qui signifie qu'en plus de protéger contre le virus, les vaccins bloquent sa transmission interindividuelle et ont donc le potentiel de mettre un terme à la pandémie. Enfin, mentionnons que ces vaccins sont très sécuritaires, même dans le cas de ceux produits par AstraZeneca et Johnson & Johnson : l'incidence d'effets secondaires thrombotiques est excessivement faible, de l'ordre de 1/100 000. Par comparaison, le risque de thrombose veineuse après un voyage en avion de plus de 4 heures est d'environ 1 sur 7000...

2

LA CAMPAGNE DE VACCINATION EST UN GRAND SUCCÈS.

Avec 1 personne sur 4 d'immunisée, le Québec se classe au 6^e rang mondial, devançant l'ensemble des pays d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Sud. À ce rythme, on prévoit immuniser l'ensemble des adultes d'ici la fin juin et l'on peut d'ores et déjà prévoir une réduction substantielle des cas de COVID-19 diagnostiqués ainsi que des hospitalisations au cours des prochains mois. Car il ne faut pas oublier que la hausse des infections qu'on observe actuellement chez les adultes plus jeunes est essentiellement due au fait que cette population n'est pas encore vaccinée, et non pas au fait que cette population est plus vulnérable au virus, comme on l'entend malheureusement souvent. Il suffit de regarder la situation en Israël, leader mondial de la vaccination, où 85 % de la population de 16 ans et plus a déjà été immunisée, pour réaliser à

quel point la vaccination de masse permet de réduire considérablement l'incidence de la COVID-19 : depuis le pic de COVID-19 enregistré à la mi-janvier, soit il y a seulement 3 mois, les cas de la maladie ont diminué de 98 %, les hospitalisations aux soins intensifs ont chuté de 93 % et les décès sont en baisse de 87 %.

Un phénomène similaire est observé au Québec pour les personnes âgées, qui ont été immunisées de façon prioritaire en raison de leur vulnérabilité au virus. Par exemple, à pareille date l'an dernier, on comptait une centaine de décès par jour, la majorité (80 %) touchant les résidents des CHSLD. Un an plus tard, le bilan des décès est dix fois moins lourd et une infime minorité d'entre eux touchent ces résidents. La morosité actuelle ne doit donc pas nous faire perdre de vue les progrès remarquables réalisés au cours de la dernière année.

Richard
Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



3

LES VACCINS SONT EFFICACES CONTRE LES VARIANTS.

Une autre raison d'être optimiste est l'efficacité des vaccins contre les variants du coronavirus actuellement en circulation. On s'inquiète beaucoup de certains variants (le sud-africain en particulier) qui présentent une résistance accrue à la neutralisation par le système immunitaire, mais nos vaccins sont tellement efficaces que cette légère diminution de la réponse immunitaire n'a pas d'impact mesurable sur la protection qu'ils offrent. La protéine ciblée par ces vaccins (la protéine S des spicules de la couche externe) est vraiment indispensable à l'infectiosité du virus, ce qui explique que toute réponse immunitaire dirigée contre cette région, même imparfaite, permet de diminuer son entrée dans les cellules.

Les pessimistes diront que ce n'est qu'une question de temps avant que le virus ne parvienne à trouver les mutations lui permettant d'échapper complètement au système immunitaire et de résister aux vaccins actuels. Rien n'est impossible, et il faut demeurer vigilant face à l'apparition de nouveaux variants, mais cette vision apocalyptique demeure improbable : l'évolution d'un virus est un phénomène totalement aléatoire et un mutant qui échappe complètement à l'immunité n'apparaît pas par miracle. D'ailleurs, la plupart des vaccins que nous avons conçus au fil des années contre une panoplie de virus sont encore actifs plusieurs années plus tard, malgré les mutations que les virus subissent inévitablement (une rare exception étant le virus de l'influenza). Jusqu'à preuve du contraire, le scénario qui reste le plus plausible est que l'immunisation d'une grande partie de la population au cours des prochains mois permettra de contenir suffisamment le virus et d'éviter qu'il ne parvienne à générer des variants plus résistants. Mais même



si ces variants faisaient leur apparition, ici ou ailleurs, il faut se souvenir qu'avec les vaccins ARN, nous avons la possibilité scientifique de reformuler très rapidement, en quelques semaines, les vaccins actuels pour qu'ils s'adaptent à ces nouvelles formes du virus.

4

ON CONNAÎT BEAUCOUP MIEUX LES MÉCANISMES BIOCHIMIQUES D'ATTAQUE DU VIRUS SUR LE CORPS.

Inconnu il y a un an à peine, on sait maintenant que le coronavirus est un virus respiratoire très particulier, qui déclenche une forte réaction inflammatoire et des désordres de la coagulation (formation de caillots) capables de causer des dégâts considérables non seulement aux poumons, mais aussi à plusieurs autres organes vitaux (cœur, rein, cerveau). On peut donc réduire substantiellement les dommages causés par l'infection en traitant spécifiquement ces désordres, même sans médicaments spécifiques contre le virus. C'est pour cette raison que des médicaments anti-inflammatoires très communs, comme les corticostéroïdes ou encore les anticoagulants, se sont avérés parmi les plus efficaces pour réduire la mortalité chez les patients atteints de formes sévères de COVID-19. La disponibilité d'anticorps monoclonaux qui neutralisent avec une très grande affinité le virus représente une autre avenue thérapeutique prometteuse qui a fait ses preuves d'efficacité.

Le cerveau humain est programmé pour s'inquiéter, car la conscience des dangers qui nous entourent favorise la survie, tandis que l'insouciance peut causer la mort. Face à un avenir incertain comme c'est le cas actuellement, nous avons donc une tendance naturelle à broyer du noir et à imaginer des scénarios apocalyptiques. Cela peut devenir très démoralisant et paralysant. Certains, étonnamment, semblent se

plaie à véhiculer ces futurs cauchemardesques.

Il faut pourtant être conscient que nous sommes en train de gagner cette guerre au coronavirus. Au début de la pandémie l'an dernier, nous n'avions absolument rien pour contrer le virus et l'on espérait l'arrivée d'un vaccin dans un futur incertain. Un an plus tard, nous avons déjà en notre possession quatre vaccins ultraperformants qui ont déjà permis de sauver un grand nombre de vies et plus d'une centaine d'autres en essais cliniques.

Ce n'est donc pas le temps d'abandonner notre discipline collective, dont nous pouvons être très fiers, surtout après tous les sacrifices que nous avons faits au cours de la dernière année. Au cours des prochains mois, la majorité des Québécois seront vaccinés et, avec le retour du beau temps, nous passerons beaucoup plus de temps à l'extérieur, ce qui diminue substantiellement (95 %) les risques de transmission du virus.

Il reste à étendre la vaccination à l'ensemble du globe, incluant les pays moins riches, pour réduire l'apparition de nouveaux variants, mais nous sommes manifestement sur la bonne voie. Nous avons les meilleurs cerveaux de la planète qui y consacrent leur talent et toutes les armes de la science moderne pour vaincre ce virus dans un proche avenir.

NOUS SOMMES OUVERTS



CLINIQUE
Maigrir en Santé

Perdez
20, 30
ou
40 livres

rapidement et
sans avoir faim :
diète aux protéines
ou basses calories

Nous vous proposons
une solution efficace
et durable.

Suivi assuré par des
professionnels de la santé.

Rosemère 274, boul. Labelle	450 433-2227
Montréal ☎ Crémazie ou Jarry 8415, rue St-Denis bur.: 109	514 279-3999
Longueuil COOLSCULPTING 3145, montée St-Hubert	450 486-4238
Laval ☎ Montmorency 1755, boul. du Souvenir	450 662-3222
Repentigny 258, boul. Brien	450 470-1111
St-Hyacinthe 2595, ave Ste-Anne, bur.: 204	450 261-9898
St-Jérôme COOLSCULPTING 60, de Martigny Ouest	450 438-8686
Sherbrooke 21 Morris, bureau 2	819 346-4455

Bureau à Trois-Rivières.
13 CLINIQUES POUR VOUS SERVIR !



Ligne sans frais : 1 888 853-9898
cliniquemaigrirsante.ca

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.