

*Aux groupes et églises  
via les communicateurs, pasteurs et anciens*

Bruxelles, le 6 mars 2020

Chers frères et soeurs en Christ,

Fin de l'année passée, un nouveau virus appelé Covid-19 a été découvert dans la région de Wuhan, en Chine. Après que ce virus ait également fait son apparition dans plusieurs pays européens, des cas de coronavirus ont aussi été recensés en Belgique.

Etant donné que la situation change chaque jour, je voudrais par la présente vous transmettre un résumé des informations les plus importantes et qui reprennent les conseils et directives prônées par les autorités belges, ainsi qu'une lettre émanant du Dr Peter Landless, directeur du Département de la Santé de la Conférence Générale, de Valérie Dufour, directrice du Département de la Santé de notre Division et enfin de Thomas Petracek d'ADRA Europe.

### **Comment éviter la contamination ?**

Grâce à ces précautions, il est possible d'éviter la contamination par des virus, comme le Coronavirus mais également d'autres virus tels que la grippe (voir aussi annexe).

- Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon liquide.
- Evitez de donner la main.
- Si vous avez des symptômes grippaux ou de refroidissement :
  - Toussez ou éternuez dans un mouchoir en papier et jetez-le immédiatement. Si vous n'avez pas de mouchoir, tousez ou éternuez à l'intérieur de votre coude.
  - Restez à la maison si vous êtes malade. En cas de plaintes légères, essayez de faire du télétravail.
- Evitez les contacts rapprochés avec les personnes malades. Essayez de garder une distance au moins 1 mètre et demi.
- Essayez d'éviter de toucher votre visage avec les mains.

### **Retour au pays après un séjour à l'étranger**

Tant que vous n'avez **aucun symptôme** tels que de la fièvre, mal aux muscles, toux, nez qui coule, mal de gorge et que vous n'avez pas eu de contact rapproché avec des



patients atteints du COVID-19, vous ne devez rien faire. Vous ou vos collègues ne devez pas rester à la maison ou faire du télétravail.

Par contre, si vous ressentez **des symptômes** ET que votre itinéraire des 14 jours précédant le début de la maladie est passé par un pays ou une région à risque, consultez alors votre médecin traitant afin de voir si une action supplémentaire doit être entreprise en plus du traitement classique en cas d'infection virale.

Depuis 150 ans, notre Église est reconnue dans le monde entier comme porte-parole d'un mode de vie sain qui, comme nous le savons, a un impact clair sur notre système immunitaire. Le meilleur moyen de garder ce système immunitaire optimal est d'adopter des stratégies pour une vie saine telles que :

- Un régime végétal équilibré et riche en fruits et légumes. Les vitamines A, C et D et le zinc jouent un rôle dans le système immunitaire. Jeûner, sans dénutrition, a également un rôle positif sur notre immunité.
- Pratiquer régulièrement un sport. L'exercice améliore la circulation sanguine et garde les cellules du système immunitaire en action afin qu'elles puissent fonctionner de façon adéquate. Une étude a montré que 20 minutes d'activité physique modérée stimule le système immunitaire, qui a son tour provoque un ralentissement de la réponse cellulaire inflammatoire.
- Garder un poids équilibré.
- Dormir suffisamment : le sommeil et le rythme circadien sont de forts régulateurs des processus immunologiques. Veillez à dormir suffisamment, entre 7 et 9 heures.
- Diminuer le stress : il est aussi prouvé que faire du sport régulièrement et avoir confiance en Dieu ont un effet positif sur notre système immunitaire.
- La lumière solaire : prendre l'air au soleil peut également aider le système immunitaire. Des chercheurs ont découvert que la lumière solaire stimule les lymphocytes T qui jouent un rôle important dans l'immunité. En particulier, la lumière bleue émise par les rayons du soleil accélèrent le déplacement des lymphocytes T, ce qui leur permet d'arriver plus vite au lieu de l'infection et y réagir rapidement.

Ce virus COVID-19 ne **devrait pas nous faire paniquer** mais il est de notre devoir de rester informés, d'éviter la contamination, de garder une bonne hygiène de vie et de considérer tous les scénarios possibles pour notre vie personnelle et professionnelle, restant vigilants pour les mesures qui pourraient être prises par les gouvernements.

En espérant que ces quelques informations pourront vous être utiles pour rester **en bonne santé**, je vous adresse mes cordiales salutations en Christ,

Violeta Tudor,  
Responsable du Département Santé en FBL