

Veiller à la qualité de l'air : favoriser les rencontres en extérieur ; en intérieur, aérer plusieurs fois par heure et/ou filtrer par purificateur d'air.

- ◆ Se renseigner sur l'aérosolisation à l'adresse : <https://autodefensesanitaire.fr#transmission>
- ◆ Connaître les outils de mesure et de filtration à l'adresse : <https://autodefensesanitaire.fr#air>

Respecter les demandes de réduction des risques et agir en conséquence⁶³. Les règles du consentement s'appliquent dans le domaine sanitaire comme ailleurs.

- ◆ Se renseigner sur l'antivalidisme à l'adresse : <https://autodefensesanitaire.fr#antivalidisme>
- ◆ Savoir comment rendre son événement accessible à tous en période épidémique à l'adresse : <https://autodefensesanitaire.fr#accessibiliser>

Retrouvez ce guide en ligne :

<https://associationarra.wordpress.com>



mars 2024

AUTODEFENSE SANITAIRE

GUIDE EXPRESS

**À DESTINATION DE MILITANT·ES
D'EXTRÊME-GAUCHE**



Autodéfense sanitaire ?

Certaines des informations qui
suivent peuvent effrayer
ou faire culpabiliser.
Ce n'est ni notre objectif,
ni notre stratégie.

L'autodéfense sanitaire est collective, car la santé est un bien individuel et commun qui exige que la prévention et le soin soient également collectifs. Elle est nécessairement antivalidiste. Appliquée à la lutte contre le Covid-19 (SARS-CoV-2), elle implique notamment port du masque FFP2, suivi de la qualité de l'air, vaccination, tests et veille scientifique.

"We keep us safe."

Autodéfense sanitaire face à l'abandon institutionnel et social. Personne d'autre ne le fera, et c'est pour cela que nous ne visons pas à convaincre les institutions. Nous n'en attendons rien, au contraire : nous voulons des camarades vivant-es et en bonne santé *pour* faire cramer les institutions.

Covid : le consensus scientifique

Le covid est une affection vasculaire généralisée, il peut donc toucher tous les organes, et en particulier plusieurs organes vitaux dont le cœur¹.

Le covid c'est :

- Plus (+) de 170 000 morts en France, 34 millions de covid longs en Europe, ou encore 24 millions de covid longs aux États-Unis^{2 3 4}.

- Environ 10-15% de chances d'avoir un covid long à chaque infection, avec un risque cumulatif infection après infection. Plusieurs définitions ont cours et les résultats des études varient selon le périmètre et les cohortes, mais de nombreuses personnes concernées par le covid long ont toujours des symptômes après des années. Nous avons assez peu de recul mais il y a vraisemblablement des dommages irréversibles, notamment sur l'immunité^{5 6 7 8 9}.

baisse intrinsèque de dangerosité du virus depuis Omicron⁶¹ et ajoutent à la confusion en concentrant les campagnes sur les personnes dites « vulnérables⁶² », laissant entendre que la population entière n'est pas concernée. Or, la protection décline dans le temps et tout le monde peut développer une forme grave du Covid ou un Covid long, risques contre lesquels la vaccination protège. En outre, les vaccins sont mis à jour pour suivre les mutations du virus.

Réduire l'accès aux rappels vaccinaux, à l'encontre du consensus scientifique, alors qu'ils permettent de limiter les effets des contaminations répétées risque dès lors de faire exploser les risques encourus par tous.

Nous sommes tous vulnérables et tous en contact avec des personnes dites « fragiles » et la protection vaccinale est toujours préférable à la contamination. Les rappels réguliers restent donc recommandés pour tous.

- ♦ Voir où se faire vacciner à l'adresse :
<https://autodefensesanitaire.fr#vaccins>

- ♦ Se renseigner sur la protection vaccinale à l'adresse :
<https://autodefensesanitaire.fr#protectionvaccinale>

Se faire tester : en cas de symptômes, si vous avez été en contact non protégé avec une personne contaminée ou pour vous assurer de ne pas contaminer une personne plus à risque que vous, faire un test PCR en laboratoire et agir en fonction du résultat. Les tests antigéniques donnent beaucoup de faux négatifs, seuls les **tests PCR** sont fiables.

- ♦ Savoir quand et comment se tester à l'adresse :
<https://autodefensesanitaire.fr#tests>

Mémo express de protection mutuelle

reproduit de la rubrique Autodéfense sanitaire de *l'intempestive* :
<https://autodefensesanitaire.fr>

Porter un masque FFP2, FFP3, N95 ou KF94 (bien ajusté et sans valve) dans les espaces intérieurs, bondés ou en contact rapproché (règle des 3F : espaces Fermés, Foule, Face à face). Les enfants doivent tout autant être protégés que les autres⁵⁹. Si vous êtes immunodéprimé-e sévère, votre médecin (généraliste ou spécialiste) peut vous prescrire des masques FFP2 que vous pourrez retirer en pharmacie, à raison de 10 par semaine.

◆ Consulter les modèles de masque disponibles en France à l'adresse : <https://autodefensesanitaire.fr#masques>

Se faire vacciner : en l'état actuel des connaissances, il est établi que la protection offerte par le vaccin baisse grandement au bout de 6 mois, donc qu'un rappel est conseillé deux fois par an. Pour les personnes à haut risque de forme grave, il est conseillé de renouveler les rappels tous les 3 mois.

La vaccination reste ouverte à toutes pourvu de respecter un délai de 6 mois au moins entre deux vaccins, sans critère d'âge ni de nombre de doses antérieures. Les enfants sont également éligibles au rappel ou à une primo-vaccination dès l'âge de 6 mois.

Depuis 2022⁶⁰ le Ministère de la Santé et la Haute autorité de santé (HAS) se fondent sur la vision erronée d'une

- Augmentation significative (+30%) des arrêts cardiaques chez les 25-44 ans, et risques d'insuffisance cardiaque^{10 11}.
- Augmentation des risques d'AVC¹².
- Risques de développer une hypertension chronique¹³.
- Risques de fatigue chronique¹⁴, de malaise post-effort¹⁵ ou d'encéphalomyélite myalgique^{16 17}.
- Possibilité accrue de développer un diabète, en particulier chez les enfants¹⁸.
- Dommages neurologiques affectant durablement les capacités cognitives^{19 20}.
- Séquelles pulmonaires²¹.
- Affaiblissement durable du système immunitaire (chaque infection l'affaiblissant davantage). Le covid rend donc plus vulnérable à d'autres infections au covid, mais aussi à tous les autres virus, et potentiellement à des bactéries et champignons^{22 23 24}.
- Développement foetal altéré : lorsqu'une personne a le covid en étant enceinte, des chances existent que la croissance des poumons du fœtus soit ralentie et que le bébé naisse avec des poumons anormalement petits (induisant un handicap respiratoire)²⁵.
- Risque accru de développer des maladies auto-immunes^{26 27}.
- Création d'un terrain propice au développement de cancers à long terme, le covid créant des inflammations à répétition²⁸.

La vulnérabilité est un spectre. Face au covid, tout le monde est à risque. Tous les risques cités ci-dessus sont valables pour les personnes en bonne santé. Par ailleurs, chaque

infection au covid rend plus vulnérable aux prochaines infections et à d'autres pathologies, que l'on s'en rende compte ou non. Lorsque tout le monde aura eu 12 fois le covid, tout le monde sera durablement handicapé-e.

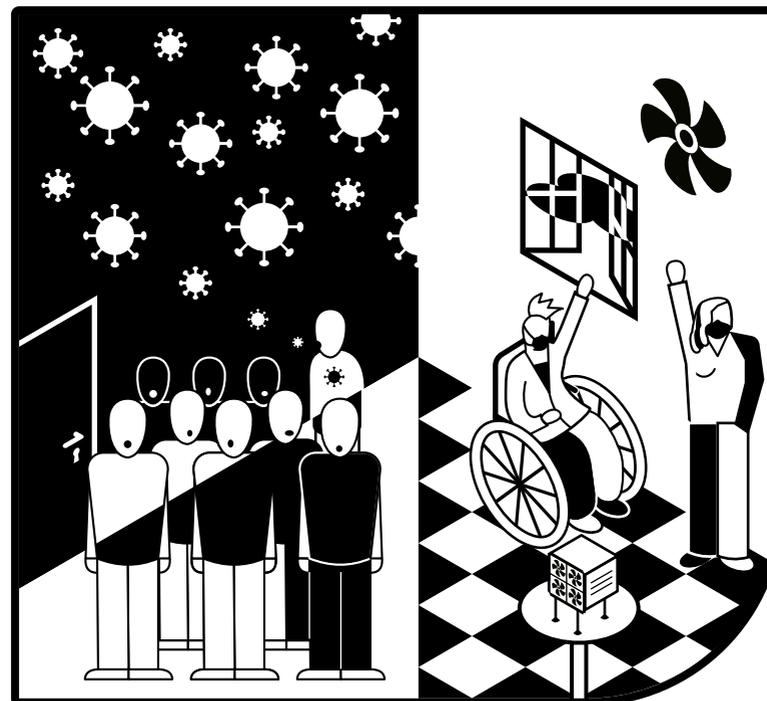
Mais il ne faut pas oublier que les malades chroniques sont encore plus à risque et sont presque certain-es de décéder ou d'avoir de grosses séquelles.

Autres points importants :

- Le déni ne protège pas du covid.
- 50% des contaminations sont vraisemblablement causées par des personnes asymptomatiques, soit parce qu'elles n'ont pas encore de symptômes, soit parce qu'elles n'auront pas de symptômes au cours de leur infection. Il n'est donc pas possible de se baser sur les symptômes pour savoir si une situation est risquée ou non²⁹.
- Le principal vecteur de contamination du covid sont les aérosols (particules microscopiques émises en respirant, qui se propagent comme une fumée de cigarette), ce qui cause de la contamination aérienne longue distance^{30 31 32}. Les aérosols mesurent entre 0.1µm et 0.3µm et sont capturés efficacement par des filtres capturant les PM2.5^{33 34}.
- La contamination se produit également par gouttelettes (plus grosses que les aérosols, elles restent très peu en l'air et tombent vite au sol ; elles ne peuvent pas être inhalées mais peuvent contaminer si elles entrent en contact direct avec certaines muqueuses comme celles des yeux, du nez, ou de la bouche). Ce type de contamination a lieu en face à face, et peut avoir lieu malgré la présence de purificateurs d'air, ou même en extérieur³⁵.
- Les masques chirurgicaux protègent des gouttelettes mais pas des aérosols, contrairement au masque FFP2, qui est donc le minimum pour se protéger du covid. Cela est principalement dû au fait que les masques chirurgicaux ne s'ajustent pas du tout sur le visage, mais aussi au fait que les

meurtre social massif⁵⁶ tel qu'il a lieu depuis plus de 2 ans à travers le choix collectif de laisser circuler un agent pathogène qui tue et handicape massivement.

Dans un texte important d'avril 2020 sur le triage pendant le coronavirus⁵⁷ la militante handie Elena Chamorro notait : « Comme le disait l'activiste Corbett O'Toole dans le documentaire *Crip Camp, la Révolution des éclopés*⁵⁸ : "Le monde ne veut pas de nous et veut notre mort. Nous vivons avec cette réalité. Cela est toujours vrai" ».



- Il est faux de penser qu'on peut faire « comme avant » le début du covid. Le covid est toujours là, il tue et handicape massivement. Faire « comme avant » revient à rester dans le déni, et contribuer à l'isolement et la marginalisation des personnes les plus *directement* vulnérables au covid (notamment via l'autoexclusion). Faire « comme avant », c'est aussi rendre plus vulnérable tout le monde, dans un monde qui laisse littéralement mourir les personnes handicapées, lorsqu'il ne les tue pas activement. Sortir du déni est difficile, la pression sociale à ne rien changer est extrêmement forte, mais l'inaction est une complicité passive à l'eugénisme et à la fascisation que cela implique.

Pour finir, et pour replacer l'autodéfense sanitaire dans un contexte antivalidiste plus large, nous citons le début du texte de Cabrioles qui ouvre leur dossier « Validisme⁵⁴ », parce que quand bien même la pandémie ne toucherait que les « plus fragiles », ne rien faire contre elle est insupportable :

« Le Covid ce n'est pas grave, ça ne touche que les vieux et les personnes fragiles ».

Combien de fois avons nous entendu cette phrase balancée sur le ton de l'évidence par des ami-es, des camarades avec qui nous avons l'habitude de lutter, ou même de partager nos vies. Pourquoi ne percevaient-ils pas la dimension glaçante de cette sentence de mort qui toujours voulait dire « tu vois, ce n'est rien ».

Que des personnes âgées ou handicapées meurent, ce n'est rien. Pourquoi les personnes de plus de 60 ans auraient-ils le droit de vieillir vivant-es ? Pourquoi les handicapé-es, les sourd-es, les neurodivergent-es auraient-ils le droit à une vie pleine ? Se débarrasser des improductif-ves c'est se soulager d'un fardeau, c'est l'évidence même. Iels n'ont même pas une « vraie vie ». Même lorsque le meurtre d'un-e handicapé-e est caractérisé on trouve toujours de bonnes raisons au meurtrier-e⁵⁵. Alors pensez, un meurtre impersonnel, un

FFP2 possèdent un champ électrostatique qui permet de retenir davantage de particules^{36 37 38 39 40}.

- Les aérosols restent dans l'air pendant plusieurs heures après qu'une personne y a respiré si l'air n'est pas renouvelé⁴¹.

- Le port unilatéral du masque FFP2 ne garantit pas d'éviter les contaminations, et en particulier dans des espaces fermés où de nombreuses personnes sans masque sont présentes^{42 43}.

- Si porter un masque FFP2 empêche une personne de respirer, alors la personne est probablement particulièrement vulnérable face au covid, car un FFP2 n'empêche pas de respirer lorsque l'on a des poumons fonctionnels.

- Le gel hydroalcoolique ou la désinfection des surfaces du mobilier n'a aucun impact sur les transmissions aéroportées⁴⁴.

- Le vaccin réduit significativement le risque, mais ne l'annule pas, et n'annule pas la possibilité de transmission. Par ailleurs, tout le monde devrait se faire vacciner et pas seulement les « plus fragiles ». Il convient également de faire des rappels de vaccins régulièrement^{45 46 47}.

- Les principaux outils pour limiter la circulation du virus : les vaccins, le port du masque FFP2 (ou mieux) et l'aération ou l'utilisation de purificateurs d'air.



Vulnérabilité sociale, positionnement militant

On ne peut pas prétendre faire de l'antifascisme sans pratiquer l'autodéfense sanitaire. Il s'agit bien de *pratiques*, et non seulement de postures intellectuelles. Cela implique qu'on ne peut pas prétendre faire de l'antifascisme sans porter un masque FFP2 (ou mieux) au quotidien (exception faite des personnes qui ne peuvent *physiquement* pas porter de masque). Partout, tout le temps, autant que possible. (Voir par exemple le texte d'*Agitations* sur les angles morts de l'antifascisme vis-à-vis de l'autodéfense sanitaire⁴⁸.)

- Le Covid et ses conséquences touchent tout le monde, mais principalement les personnes marginalisées : personnes handicapées, personnes racisées, personnes queer, femmes, etc.^{49 50}

- On observe également une forme d'autodéfense sanitaire communautaire : les personnes les plus touchées sont plus impliquées dans la lutte contre le covid. Par exemple, aux États-Unis, les personnes racisées portent davantage le masque FFP2 que les personnes blanches^{51 52}.

- En France, pourtant, la gauche dans son ensemble fait jusqu'à ce jour preuve d'une indifférence consternante, aveugle à son propre validisme. C'est d'autant plus surprenant venant d'organisations portées par des minorités et historiquement confrontées à des épidémies et des enjeux de santé comme le VIH.

- Le capitalisme ne se soucie pas de la santé des personnes, mais uniquement de leur force de travail. Dans la guerre de classes, ceux qui ont les moyens et conscience de la nécessité de se protéger le font, et peuvent atténuer les conséquences d'une infection. Les autres sont contraint-es au travail jusqu'à l'invalidité, moment où iels sont exclu-es de la société et livré-es à elleux-mêmes.

- Le covid est géré de façon eugéniste. Or, l'eugénisme est un élément essentiel du fascisme. C'est l'idée de la survie des plus forts, mais aussi de l'organisation systémique de la mort des plus marginalisé-es. La gestion eugéniste du covid s'inscrit dans la montée du fascisme au sens large, et il faut s'organiser en conséquence, se saisir du concept d'autodéfense sanitaire ; s'organiser collectivement pour se protéger. On ne peut PAS se permettre que des camarades soient tué-es et handicapé-es massivement par un virus évitable, ni que le virus continue à circuler, et encore moins dans nos espaces de lutte.

- Le covid a aussi été un vecteur important de fascisation ces dernières années⁵³. Notamment, les mouvements antivax, antimasques et anti-passe sanitaire ont très majoritairement été dans la lignée de la manif pour tous. On observe aussi des liens forts entre des figures de la désinformation sur le covid comme Louis Fouché et des mouvements suprémacistes blancs. Les discours conspiratifs sont également toujours des discours antisémites. Des groupes comme « Destitution » ont surfé sur les critiques contre la gestion autoritaire du covid pour faire avancer un agenda politique faf. On ne peut pas combattre le fascisme sans combattre le covid.

- Deux éléments importants pour nuancer ce qui est dit plus haut :

- Ces propos ne sont applicables en l'état que pour la France hexagonale, ils ne se transposent pas de la même façon aux Outre-mer, où tout cela s'inscrit dans un rapport de domination coloniale (avec par exemple des scandales comme celui du chlordécone).

- Les vaccins, comme tout médicament, peuvent avoir des effets secondaires, y compris des effets secondaires graves. Le fait que les institutions de santé rendent impossible le fait d'en parler a alimenté des discours conspiratifs.

Sources et liens utiles

<https://associationarra.start.page/>

<https://autodefensesanitaire.fr/>

<https://cabrioles.substack.com/>

Guide au choix d'un masque : <https://pad.lapineige.fr/-oVx0LBFTZqqnFuyqTSCgw>

Suivi épidémique dans les eaux usées : <https://z8po.github.io/covid-wasted-water-france>

<https://pandemies.org/>

Que faire quand on a le covid ? [Anglais] : <https://docs.google.com/document/d/1z7xnDd5952zvYnCGoWDi8PyRNdObJY2chGChOZ8E38w>

Action Antifouchiste [X/Twitter] : <https://twitter.com/antifouchiste>

<https://winslowsantepublique.wordpress.com/>

<https://nousaerons.fr/>

Polices utilisées :
Cairo ; Atkinson Hyperlegible Pro

Notes

¹ <https://doi.org/grmc7f>

² https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2022/11/29/covid-19-les-chiffres-de-l-epidemie-en-france-et-dans-le-monde-en-cartes-et-en-graphiques_6038751_4355777.html

³ <https://www.who.int/europe/news/item/12-06-2023-with-the-international-public-health-emergency-ending--who-europe-launches-its-transition-plan-for-covid-19>

⁴ <https://www.cdc.gov/nchs/covid19/pulse/long-covid.htm>

⁵ <https://doi.org/mmjn>

⁶ <https://doi.org/mmjq>

⁷ <https://doi.org/gqqdf9>

⁸ <https://doi.org/mmjr>

⁹ <https://doi.org/mmjs>

¹⁰ <https://doi.org/gq4f59>

¹¹ <https://doi.org/mmjt>

¹² <https://doi.org/mmjv>

¹³ <https://doi.org/mmjw>

¹⁴ <https://doi.org/mmjx>

¹⁵ <https://doi.org/mmk6>

¹⁶ <https://doi.org/mmk7>

¹⁷ <https://doi.org/mmk8>

¹⁸ <https://doi.org/gr85qx>

¹⁹ <https://doi.org/gsbraq>

²⁰ <https://doi.org/mmjz>

²¹ <https://doi.org/mmj2>

²² <https://doi.org/mmj3>

²³ <https://doi.org/mmj4>

²⁴ <https://doi.org/gtdwqz>

²⁵ <https://doi.org/mmj5>

²⁶ <https://doi.org/mmj6>

²⁷ <https://doi.org/mmj7>

²⁸ <https://doi.org/gtc9q7>

²⁹ <https://doi.org/ghvbmxx>

³⁰ <https://doi.org/gs946s>

³¹ <https://doi.org/gr9b5w>

³² <https://doi.org/mmj8>

³³ <https://doi.org/gmmdzm>

³⁴ <https://academic.oup.com/cid/article/75/1/e97/6414657?>

guestAccessKey=248e14cc-d920-4782-99b7-634e47cdaa0e

³⁵ <https://doi.org/gmmdzm>

³⁶ <https://doi.org/mmj9>

³⁷ <https://doi.org/mmkb>

³⁸ <https://doi.org/mmkc>

³⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=eAdanPfQdCA>

⁴⁰ <https://doi.org/gsmrgc>

⁴¹ <https://doi.org/ghvbmX>

⁴² <https://doi.org/mmj9>

⁴³ <https://doi.org/gjjpgm6>

⁴⁴ <https://www.numerama.com/sciences/1029204-le-gel-hydroalcoolique-est-il-vraiment-utile-contre-le-covid.html>

⁴⁵ <https://www.scientificamerican.com/article/vaccination-dramatically-lowers-long-covid-risk>

⁴⁶ <https://doi.org/mmkd>

⁴⁷ <https://doi.org/mmkf>

⁴⁸ <https://agitationautonome.wordpress.com/2023/09/28/>

la-necessite-encore-et-toujours-de-lantifascisme-sur-quelques-livres-et-evenements-recents/

⁴⁹ <https://doi.org/grsk2p>

⁵⁰ <https://usafacts.org/articles/who-has-long-covid-heres-the-data-by-gender/>

⁵¹ https://www.pewresearch.org/science/2023/05/16/mmr-covid-vaccines-appendix-b/ps_2023-05-16_vaccines_ab-08/

⁵² <https://docs.cdn.yougov.com/nujlm70ly6/econTabReport.pdf#table.80>

⁵³ <https://cabrioles.substack.com/p/12-mars-2023-fascisation>

⁵⁴ <https://cabrioles.substack.com/p/12-novembre-2022-validisme>

⁵⁵ <https://blogs.mediapart.fr/jimmybehague/blog/311022/le-validisme-sexprime-dans-la-tragedie>

⁵⁶ <https://cabrioles.substack.com/p/depolitiser-le-meurtre-social-dans>

⁵⁷ <https://clhee.org/2020/05/03/le-triage-pendant-le-coronavirus->

sunaura-taylor-et-crip-camp/

⁵⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=OFS8SpwioZ4>

⁵⁹ <https://cabrioles.substack.com/p/21-novembre-2022-enfants>

⁶⁰ https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dgs-urgent_no2022-16_vaccins_personnes_immunodeprimes_.pdf

⁶¹ <https://doi.org/mmkg>

⁶² https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dgs-urgent_no2024-02_covid-19.pdf

⁶³ <https://auxmarchesdupalais.wordpress.com/2022/11/24/deux-semaines-de-rendez-vous-medicaux-a-paris-en-plein-covid-1/>