

Nous allons surmonter ensemble

Le 9 Avril 2020

Le week-end, quand j'ai levé les yeux vers le ciel à Los Angeles j'ai vu un petit avion écrire les mots encourageants: "Nous allons surmonter cela ensemble."

Après des semaines passées à rester à la maison, à se laver les mains et à suivre les recommandations de sécurité données pour éviter le COVID-19, il est important d'être reconnaissant d'être en bonne santé et de regarder vers l'avenir dans les mois à venir en s'adaptant à la nouvelle normale, ensemble.

Le Dr Tamer Issa demande "Qui choisirez-vous d'être pendant COVID-19?", dans une discussion sur nos options. Nous pouvons choisir d'avoir peur, d'apprendre et de grandir. Le choix est à nous. Et c'est bien d'expérimenter chacune de ces trois options à des moments différents en cette période difficile.

Nouvelles Informations Encourageantes

Penser à l'avenir de manière réaliste nous aide à savoir ce que nous apprenons et comment nous pouvons tous contribuer à la sécurité et à la santé mentale de nous-mêmes et des autres.

- **L'Impact de COVID-19 sur les personnes atteintes de myélome:** Heureusement, peu de patients atteints de myélome ont été gravement touchés par l'infection au COVID-19. En appliquant fortement la distance physique, le lavage des mains et d'autres mesures strictes dans toute l'Asie et dans d'autres régions du monde, le nombre de patients atteints de myélome infectés et gravement malades reste très faible. A San Francisco, par exemple, le maire a mis en œuvre très tôt des directives très strictes, et jusqu'à présent, aucun patient du programme très fréquenté de l'Université de Californie à San Francisco (UCSF) n'a été touché par COVID-19. De même, il n'y a pas de patients infectés par COVID-19 dans la Clinique de Myélome très fréquentée à Heidelberg, en Allemagne - qui a également mis en place des directives strictes très tôt -.

Conclusion: Nous avons appris que rester à la maison contribue à la protection des patients!

- La meilleure prise en charge des patients infectés par COVID-19:

-Un patient atteint de myélome en Chine a été infecté et est tombé très malade, mais il a été traité avec succès en utilisant le tocilizumab (un anticorps monoclonal anti-IL 6) pour affronter l'orage des cytokines. "Cet orage de cytokines rend les patients gravement malades" ont déclaré les médecins à NPR. Ce traitement est très encourageant et est en cours d'évaluation dans des essais cliniques.

-Il y a une meilleure compréhension et prise en charge des patients qui ont de faibles taux d'oxygène dans le sang. Le virus COVID-19 attaque directement l'hémoglobine, la molécule transportant l'oxygène dans les globules rouges qui transportent l'oxygène des poumons vers les organes et les tissus. Cela signifie que les niveaux d'oxygène dans le sang peuvent chuter très, très bas. De plus, en raison de l'accumulation de liquide dans les poumons, il s'avère que même les hautes pressions produites par les ventilateurs ne peuvent pas faire passer l'oxygène à travers les sacs pulmonaires remplis de liquide dans la circulation sanguine. L'utilisation d'une approche plus douce, avec juste de l'oxygène par le nez (canule) et des dispositifs d'assistance plus simples, peut aider les patients à obtenir l'oxygène dont ils ont besoin. Il serait extrêmement utile d'avoir moins besoin de ventilateurs. Une nouvelle approche utilisant l'oxyde nitrique, qui augmente le flux sanguin, peut également aider et est en cours d'évaluation pour améliorer le flux d'oxygène dans le sang.

- De nombreuses thérapies anti-virus COVID-19 sont en cours d'évaluation: En plus de celles que j'ai mentionnées dans mes derniers articles de blog, l'évaluation formelle de Sélinexor, un traitement contre le myélome, est un ajout inattendu à la liste. Un protocole de traitement à faible dose de Sélinexor sera mis en place. Ce sont des nouvelles intéressantes et passionnantes.

A quoi s'attendre dans les semaines prochaines

Une partie importante de la "réussite" consiste à avoir des attentes réalistes pour les semaines et les mois à venir. Quelques jalons clés et ensembles de données qui peuvent nous guider:

- Après 76 jours de verrouillage total, Wuhan, en Chine, l'épicentre de la pandémie de COVID-19, assouplit ses restrictions physiques et sociales cette semaine, mais les masques sont toujours nécessaires. Les trains circulent et les vols ont repris. Le nombre de cas COVID-19 est extrêmement faible, et nous espérons qu'il restera ainsi. Mais seul le temps le dira. Ce procès de retour à la normale, environ trois mois après le début de la période de crise, est suivi de près dans le monde entier. L'infection au COVID-19 est apparue fin décembre 2019 (bien qu'elle se soit certainement propagée un peu plus tôt), et la source de l'infection (le marché des aliments vivants de Wuhan) a été fermée le 1er janvier 2020, lorsqu'il y avait déjà eu une propagation dans la communauté.

Conclusion:

- Nous devons vraiment surveiller et voir comment l'assouplissement des restrictions fonctionne à Wuhan. C'est un test pour que nous comprenions tous s'il peut y avoir un retour rapide à une nouvelle normale et à quoi ressemble cette nouvelle normale.
- Pour les États-Unis, la période équivalente de trois mois de propagation communautaire est mars, avril et mai, bien qu'une propagation plus précoce se soit probablement produite comme en Chine. Certains états, comme la Californie et Washington, ont des nombres de cas plus faibles en raison des restrictions précoces et ils pourraient être parmi les premiers à avoir la possibilité de revenir à la nouvelle normale. Certains états et communautés l'auront sans aucun doute plus tard. L'aplatissement des courbes d'occurrence de COVID-19 est important et sauve des vies, mais prolonge les courbes des semaines supplémentaires.
- Les premiers résultats d'Islande viennent d'être publiés. Cette enquête sur les infections à COVID-19 en Islande fournit de nombreux détails sur la présence et la propagation de COVID-19 au niveau communautaire:

- Tout d'abord, ils ont documenté plusieurs mutations ou souches (qu'ils appellent clades) du virus grâce au séquençage moléculaire du virus. Il est possible de suivre les souches provenant d'Italie, d'Autriche, du Royaume-Uni, du Danemark et une souche liée à la côte ouest des États-Unis. L'identification des différentes souches permet un suivi communautaire qui peut déterminer l'origine des voyageurs du monde entier entrant en Islande. Un patient a été noté comme ayant deux souches de virus. Ceci est important car à mesure que le virus se

développe, il peut se recombinaison, créant une nouvelle souche qui est une combinaison des deux originales. Ainsi, toute exposition multiple à différentes souches pour un individu devient une préoccupation.

- Deuxièmement, les chercheurs ont créé une base de référence pour les analyses de population en cours et les études des patients et des contacts symptomatiques.

- La propagation communautaire en cours est documentée, alertant tout le monde des défis à venir, pour tenter de contenir le COVID-19 et de développer un vaccin. (Voici un aperçu des perspectives du vaccin COVID-19, partagé aujourd'hui sur Twitter par le membre du Conseil d'administration du FMI, le Dr S. Vincent Rajkumar de la clinique Mayo.)

Sécurité pour l'avenir

Nous commençons à en apprendre davantage sur les phases de récupération des infections à COVID-19:

- Lorsqu'un patient se rétablit, des anticorps contre le virus apparaissent dans le sang. Il est désormais possible de mesurer ces anticorps, et ces tests deviendront essentiels pour évaluer dans quelle mesure il est sûr pour les gens de reprendre contact physique avec les autres et de voyager. Les premiers résultats indiquent différents modèles de réponse anticorps, suggérant qu'il faudra un certain temps pour obtenir des niveaux ou modèles d'anticorps sûrs. Cela suggère que le port de masques et la prise de température peuvent rester importants pour limiter la propagation si le statut infectieux d'une personne est incertain. Les appareils personnels, comme "Oura Smart Ring" qui est actuellement testé à l'UCSF, peuvent s'avérer utiles, voire indispensable. Les chercheurs étudient si les données collectées par l'appareil, combinées aux réponses aux enquêtes quotidiennes sur les symptômes peuvent prédire les symptômes de la maladie.

- Le test des eaux usées pour la présence de COVID-19 peut fournir un autre guide sur la sécurité de la région locale. Une étude à Massachusetts a montré des niveaux élevés de COVID-19 dans les eaux usées, avant même que l'on ne connaisse une propagation communautaire importante.

Nouveaux exemples de résilience

L'adaptation à la nouvelle norme est un défi. Mais nous pouvons obtenir des encouragements du monde qui nous entoure. Au Pays de Galles, par exemple, un troupeau de chèvres, remarquant que personne n'était dehors (à cause du coronavirus) a décidé que c'était une excellente occasion d'explorer la ville pour manger! Mais le prix le plus prestigieux du règne animal pour l'innovation face à l'adversité est décerné aux oiseaux qui, selon une étude récente, déploient des efforts extrêmement créatifs dans la recherche de nourriture. Ils appâtent les poissons et suivent les bateaux qui remuent les poissons dans leurs sillages. Nous, les humains, sommes également assez bons pour improviser. Les membres de "Connecticut Multiple Myeloma Fighters Information Group", par exemple, ont tenu leur première réunion virtuelle de groupe de soutien le 8 avril. "Nous avons eu l'occasion de nous voir et de rattraper notre retard sur la vie et la sécurité des patients atteints de myélome et le coronavirus", a déclaré Robin Tuohy, vice-président des groupes de soutien du FMI. "Je pense que ce que nous avons apprécié le plus, c'est simplement partager et rire ensemble. Entendre parler de la journée d'ouverture et du fils de l'un de nos membres qui a attrapé son premier poisson! Un autre membre a raconté la naissance de sa petite-fille. La vie continue!"

La vie continue. Et nous allons surmonter ensemble.