

Source : <https://worldcouncilforhealth.org/resources/une-approche-pratique-pour-rester-en-bonne-sante-apres-le-vaccin-covid-19/?lang=fr>

Une approche pratique pour rester en bonne santé après le vaccin Covid-19

Posté le Mis à jour le 13 avril 2022

Qu'est-ce que ce guide ?

Le Conseil mondial de la santé reconnaît que certaines personnes se sentent mal après la vaccination Covid-19. **Ce guide décrit les types de maladies associées à l'injection et la manière dont les médecins les prennent en charge.**

Comme le type de technologie utilisé dans ces injections n'a jamais été utilisé auparavant, certaines des conditions qui apparaissent sont nouvelles. Par conséquent, ces conseils cliniques sur la façon de rester en bonne santé après avoir reçu une injection de Covid-19 seront régulièrement mis à jour au fur et à mesure de l'apparition de nouvelles preuves. Tenez-vous au courant des dernières informations en vous [inscrivant à nos mises à jour par courrier électronique](#).

Si vous vous sentez gravement malade

Si vous vous sentez gravement malade ou si une maladie grave vous est diagnostiquée après une injection de Covid-19, informez votre médecin des dates de vos injections et rappelez-lui la possibilité que votre maladie soit liée aux injections de Covid-19. Il est important de le faire car le vaccin Covid-19 fait l'objet d'essais cliniques jusqu'en 2023. Votre expérience avec l'injection fournit des données importantes nécessaires pour déterminer si la technologie est sûre. Si vous ou votre prestataire de soins de santé craignez d'avoir été affecté par le jab, [vous devez signaler votre expérience](#) afin qu'elle puisse faire l'objet d'une vérification complète et indépendante.

Les injections de Covid-19 peuvent-elles vous rendre malade ?

Les effets secondaires du vaccin peuvent se produire avec les injections de Covid-19 à ARNm (Moderna, Pfizer BioNTech ou Comirnaty) ainsi qu'avec les injections de Covid-19 à ADN (Johnson & Johnson et AstraZeneca).

Les effets secondaires sont plus fréquents avec deux doses de vaccin qu'avec une seule dose et peuvent être classés comme suit :

- [Effets secondaires immédiats](#)
- [Covid-19 comme maladie](#)
- [Syndrome d'injection post-Covid-19 \(pCoIS\)](#)

Effets secondaires immédiats

Les effets secondaires immédiats peuvent être localisés au site d'injection ou concerner l'ensemble du corps.

Les réactions au site d'injection sont très fréquentes et comprennent une douleur localisée, une sensibilité, une rougeur et un gonflement. Ces types de réactions locales disparaissent généralement en quelques jours.

Traitement des effets secondaires localisés

Vous pouvez utiliser les médicaments en vente libre suivants pour réduire la douleur et l'inconfort locaux associés aux effets secondaires immédiats :

- ibuprofène
- aspirine
- antihistaminiques
- paracétamol (acétaminophène)

Si vous n'avez pas d'autres raisons médicales qui vous empêchent de prendre ces médicaments normalement, vous pouvez les prendre pour aider à soulager ces effets secondaires post-vaccination. Lorsque vous utilisez des médicaments en vente libre, suivez toujours les indications de la notice et consultez un professionnel de la santé en cas de doute.

Quand vous devez vous rendre à l'hôpital

Si vous présentez une combinaison des symptômes suivants après une injection, il se peut que vous ayez une réaction allergique ou hypersensible et vous devez vous rendre à l'hôpital :

- vomissements et diarrhée
- tremblements
- faiblesse
- évanouissement
- douleur à la poitrine
- convulsions
- effondrement

Ces réactions peuvent mettre la vie en danger. Si vous présentez ce type d'effet indésirable, vous devez être évalué par un médecin et être admis à l'hôpital pour observation et prise en charge. Ces types de réactions DOIVENT être signalés.

Covid-19 comme maladie

Des symptômes semblables à ceux de la grippe sont fréquents après la vaccination par Covid-19. Certains organismes de conseil en matière de santé indiquent que cela est normal et que c'est un signe que votre corps se protège. Cependant, ce n'est pas parce que ces effets secondaires sont fréquents qu'ils sont normaux ou sains. Une thérapie de prévention de la santé ne doit pas provoquer de maladie.

La maladie de type Covid-19 induite par un vaccin se présente souvent avec une combinaison des symptômes suivants :

- maux de tête
- fièvre
- douleur aux articulations
- frissons

Ces symptômes peuvent disparaître dans les 48 à 72 heures. Cependant, certaines personnes peuvent souffrir d'une maladie ressemblant à la Covid-19 qui dure une semaine ou plus et peuvent même être testées positives à la Covid-19. Pour éviter une longue maladie, les personnes présentant des symptômes similaires à ceux de la Covid-19 après la vaccination peuvent bénéficier de l'orientation du traitement de la Covid-19 du Conseil mondial de la santé, que vous trouverez [ici](#).

Syndrome post-vaccinal de Covid-19 (pCoVS)

Le syndrome post-injection de Covid-19 ou pCoIS (également appelé syndrome post-vaccin de Covid-19 ou pCoVS) est un nouveau syndrome inflammatoire complexe multi-système. Un syndrome est un ensemble de symptômes qui peuvent différer d'une personne à l'autre. Des données émergentes montrent que le pCoIS est similaire au Covid long ou au syndrome de fatigue chronique et se manifeste par une combinaison des symptômes suivants :

- douleurs musculaires et articulaires
- troubles gastro-intestinaux
- faiblesse
- engourdissement et picotements dans les extrémités
- fatigue intense
- mauvais sommeil
- brouillard cérébral

Contrairement au Covid long, le pCoIS ne semble pas nécessairement évoluer à partir d'une maladie de type Covid-19, mais peut apparaître spontanément plusieurs semaines après une injection de Covid-19. Le pCoIS étant une nouvelle pathologie, nous ne connaissons pas la signification à long terme des symptômes.

Huit catégories de maladies du pCoIS

Le Conseil mondial des experts de la santé reconnaît actuellement les huit catégories suivantes de maladies pCoIS :

Categorization	Description
Cardiac Complications (pCoIS-Car)	For post-injection symptoms affecting the heart such as inflammation or myocarditis, heart attack, or heart failure
Neurological Complications (pCoIS-N)	For post-injection symptoms affecting the brain and nervous system such as Guillain Barre Syndrome, encephalitis, Parkinson's Disease, memory loss, and dementia
Haematological Complications (pCoIS-H)	For post-injection symptoms affecting the blood cells such as blood clots, thrombocytopenia and lymphoma
Vascular Complications (pCoIS-V)	For post-injection symptoms affecting blood vessels such as stroke, blood vessel thrombosis, and pulmonary embolism
Immune System Complications (CoIS-IS)	For post injections symptoms affecting the immune system including autoimmune diseases (e.g. Diabetes Mellitus, Multiple Sclerosis and Crohn's Disease) and infections (e.g. Shingles, Herpes, Epstein Barr Virus)
Reproductive Health Complications (PCoIS-RH)	For post-injection complications affecting pregnancy and the reproductive organs such as adverse pregnancy outcomes, heavy periods, post-menopausal bleeding, and infertility

Categorization	Description
Cancer Complications (PCoIS-Can)	For post-injection appearance of cancers such as breast cancer, lymphoma, leukemia, and brain cancer
Congenital Complications (pCoIS-Con)	For post-injection congenital complications such as diseases/abnormalities present from birth (e.g. bleeding and clotting abnormalities, deformities)

Il est possible d'avoir plus d'un type de complication du pCoIS. Au fur et à mesure que des données supplémentaires seront disponibles, il est probable que cette définition sera mise à jour.

Quelles sont les causes du syndrome post-injection de Covid-19 et des autres effets secondaires graves de l'injection de Covid-19 ?

Les médecins et scientifiques à la pointe de la recherche sur le pCoIS pensent que les effets secondaires du vaccin Covid-19 peuvent être causés par :

- Le gène viral injecté (acides nucléiques), qui donne aux cellules de notre corps la « recette » pour fabriquer la protéine du pic.
- La protéine de pointe elle-même, et/ou
- Autres substances présentes dans l'injection (adjuvants, excipients ou contaminants)

Lors d'une infection par le Covid-19, la protéine spike est à l'origine d'une grande partie des dommages, notamment : atteinte des muscles pulmonaires et cardiaques, inflammation et coagulation. Le vaccin demande à nos cellules de fabriquer la protéine de pointe virale Covid-19. Chez certaines personnes, cette protéine de pointe fabriquée semble causer des dommages similaires chez des personnes auparavant en bonne santé et exemptes de Covid-19.

Les protéines de l'épi et certains contenus du vaccin, tels que les nanoparticules lipidiques, peuvent également provoquer un type de réaction allergique à un ou plusieurs des contenus ou produits injectés, à l'origine du syndrome d'activation des mastocytes (MCAS). Les mastocytes contiennent des substances chimiques qui sont libérées lors de réactions allergiques et d'autres réponses immunitaires susceptibles de nuire à l'organisme.

De nombreux médecins et scientifiques ont des doutes quant à la sécurité des ingrédients contenus dans les injections de Covid-19. L'une des principales raisons de cette préoccupation est que les entreprises pharmaceutiques ne sont pas tenues de partager ces informations si elles considèrent qu'il n'est pas dans leur intérêt commercial de le faire. Par conséquent, de nombreux ingrédients des injections de Covid-19 ne sont pas connus.

De nouvelles preuves émanant de scientifiques indépendants suggèrent qu'il pourrait également y avoir des contaminants dans certaines solutions vaccinales et que ces contaminants pourraient être responsables de certains effets secondaires. Vous pouvez en apprendre davantage sur ces contaminants auprès de médecins et de scientifiques européens [ici](#).

Comment prévenir et traiter le syndrome d'injection post-Covid-19 (pCoIS) ?

La meilleure façon de prévenir le pCoIS est d'éviter de recevoir l'un des vaccins basés sur la génétique Covid-19 (Pfizer, Moderna, Janssen ou AstraZeneca) pour commencer. Nous

commençons seulement à acquérir de l'expérience dans la reconnaissance, le diagnostic et le traitement du pCoIS, et de nombreuses études supplémentaires sont certainement nécessaires.

Comme le pCoIS présente des caractéristiques communes avec le Long Covid, certains médecins utilisent les mêmes médicaments et compléments alimentaires que ceux qu'ils utilisent également pour traiter le Long Covid. Beaucoup d'entre eux sont en vente libre. D'une manière générale, il est conseillé d'intensifier ses efforts pour maintenir un mode de vie sain comprenant une alimentation saine, de l'exercice physique, la gestion du poids, du diabète et de la tension artérielle.

Si vous présentez des symptômes du pCoIS, votre médecin peut effectuer des tests qui vous aideront à déterminer le meilleur chemin vers la guérison. Ces tests peuvent inclure une numération globulaire, des marqueurs du système immunitaire, des marqueurs inflammatoires, un profil de coagulation et des tests de la fonction hépatique. Il est important de noter que nous n'en sommes encore qu'aux premiers stades de la compréhension de la manière d'évaluer et de traiter le pCoIS. Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier un traitement médical.

Un grand nombre des médicaments et des compléments alimentaires utilisés sur le site sont en vente libre. Il s'agit notamment de :

Medicine/ Supplement	Instruction/Rationale
Zinc	50mg daily to support the immune system.
Vitamin D	Vitamin D (5000 international units daily) balances the immune response.
Vitamin C	Vitamin C (500mg twice daily) to support the immune system.
Omega-3 Fatty Acids	Omega 3 fatty acids (4 grams daily) to support the immune system.
Quercetin	Quercetin (500mg twice daily), a natural anti-inflammatory and immune modulator, reduces overactive immune reactions.
Aspirin	Aspirin (325 mg daily) to reduce the risk of clotting.
Antihistamines	Antihistamines to reduce overactive immune reactions and mast cell activation. Loratidine and cetirizine are H2 antihistamines that are available over the counter.
N-acetylcysteine	N-acetylcysteine (600mg twice daily) helps reduce inflammation through production of glutathione that gets depleted in chronic inflammatory illnesses.
Melatonin	Melatonin (2mg to 10mg) at bedtime to help restore the circadian rhythm and sleep cycle.
Colchicine	Colchicine (as per your doctor's prescription).
Steroids	Steroids (as per your doctor's prescription).
Ivermectin	Ivermectin, (as per your doctor's prescription) for its anti-inflammatory and immune-modulatory properties. It also blocks the spike protein and prevents blood cells clumping together. Treatment may need to continue until resolution of symptoms.
Mast cell stabilizers	Mast cell stabilizers (as per your doctor's prescription).
Low histamine diet	A low histamine diet may help to dampen the immune system's response to the foreign substances. Many people with pCoIS symptoms similar to Long Covid will respond to treatment within 2 weeks.
Fluvoxamine	As per your doctor's prescription

Il peut être nécessaire de consulter des médecins spécialistes pour des complications spécifiques. Par exemple, vous pouvez avoir besoin de consulter un cardiologue pour prendre en charge les maladies cardiaques inflammatoires telles que la myocardite et la péricardite, ou un neurologue pour prendre en charge les maladies neurologiques.

Quand en saurons-nous plus sur les effets secondaires du vaccin Covid-19 et comment les traiter ?

La première étape pour en savoir plus sur les effets secondaires du vaccin Covid-19 consiste, pour les responsables de la santé publique, à reconnaître et à examiner de manière approfondie les [millions d'événements indésirables](#) qui ont déjà été signalés dans le monde entier. Pour ce faire, il faut mettre en place des systèmes transparents de surveillance et de suivi des effets indésirables des vaccins et financer la recherche afin que les médecins et les scientifiques puissent explorer les données communiquées. Ces données permettront d'en savoir plus sur la manière de prévenir et de traiter les différents types de pCoIS.

Les scientifiques et les médecins se posent de nombreuses questions sur ces nouveaux vaccins de thérapie génique, notamment :

- Combien de temps nos cellules continuent-elles à fabriquer la protéine de pointe ?
- La possibilité que le code génétique de la protéine du virus Covid-19 s'intègre dans le génome humain (ADN) a-t-elle été exclue dans les études sur le vaccin ?

Des recherches indépendantes supplémentaires sont nécessaires

Afin d'acquérir une compréhension complète de l'efficacité et de la sécurité des injections de Covid-19, les experts internationaux en matière de maladies cardiovasculaires, neurologiques et immunologiques s'accordent sur les points suivants :

- Des données supplémentaires sur la sécurité à long terme sont nécessaires (15 ans).
- Un suivi de toutes les personnes vaccinées est nécessaire
- La réglementation et la recherche doivent être menées par un comité scientifique indépendant, et non par les fabricants de vaccins (Pfizer-BioNtech, Moderna, AstraZeneca et Johnson & Johnson).
- Des recherches supplémentaires doivent être menées pour déterminer les éventuels effets toxiques des injections et comment les prévenir.
- Il doit exister une méthode de dépistage des nouveaux troubles liés au vaccin Covid-19 et des éventuelles modifications génétiques.
- Il est nécessaire de mettre en place un financement indépendant et impartial pour la recherche globale.

Qui risque d'avoir des effets secondaires aux injections de Covid-19 ?

Des effets secondaires graves se produisent chez des personnes de tous âges, et on ne sait pas actuellement pourquoi certaines personnes présentent ces effets secondaires et d'autres pas. Il est urgent de mener des recherches pour comprendre qui est le plus susceptible de souffrir de complications à moyen et long terme suite à l'administration des vaccins Covid-19. Toutefois, il

faudra attendre que les études à long terme soient correctement menées pour savoir qui est le plus exposé aux complications.

Que puis-je faire si je pense que ma maladie est liée au vaccin Covid-19 ?

Consultez votre médecin dès que possible si vous présentez de nouveaux symptômes après avoir reçu un vaccin Covid-19. Ils peuvent être en mesure de vous aider à traiter vos symptômes, et plus tôt vous recevrez ce traitement, mieux ce sera. Vous pouvez également [signaler le problème](#) au système de notification des effets secondaires des vaccins de votre pays. Cela permet aux médecins, aux scientifiques et au public de mieux comprendre les risques potentiels de cette nouvelle technologie.

Si vous souhaitez entrer en contact avec d'autres personnes ayant vécu le syndrome de l'injection de Covid-19, veuillez consulter le site www.wanttobeheard.com.

Cet article a été revu par

Dr Emma Brierly, MD

Dr. Nasseba Kathrada, MD

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

Dr. Peter A. McCullough, MD, MPH

Dr Mark Trozzi, MD

Dr. David Wiseman, PhD