



## PROTOCOLE DE PROTECTION CONTRE LA COVID, LA GRIPPE ET LE VRS

### Guide de prévention de la COVID-19, de la grippe et du virus respiratoire syncytial (VRS)

Bien que les infections grippales et à VRS aient été rares en 2020 et 2021, une augmentation spectaculaire des cas a été constatée à l'automne et au début de l'hiver 2022. C'est pourquoi nous avons adapté le programme I-PREVENT afin d'y inclure la prévention de la grippe et du VRS. Il convient de noter que les médicaments contenus dans I-PREVENT sont peu coûteux, sûrs et largement disponibles.

Ce protocole comprend une section sur la façon de prévenir l'infection avant d'avoir été exposé (pré-exposition/à long terme) ainsi que sur la façon de prévenir l'infection si vous avez potentiellement été exposé (post-exposition/aiguë, à court terme).

Dès l'apparition de symptômes grippaux, veuillez vous référer aux [protocoles I-CARE : Traitement précoce de la COVID](#) ou [I-CARE : Protocoles de traitement du VRS et de la grippe](#).

### À propos de ce protocole

Découvrez [les thérapies nutritionnelles](#) et comment elles peuvent aider à lutter contre la COVID-19.

Lisez des informations sur l' [innocuité des vitamines et des nutraceutiques pendant la grossesse](#).

Consultez [les annuaires des prestataires et des pharmacies](#).



### We rely on donors like you.

Your gift can be a lifeline. Help us ensure everyone has free access to lifesaving, trusted prevention and treatment guides. With your support, hope and healing reach those who need it most.

**DONATE NOW**





### *Comment prévenir l'infection avant d'avoir été exposé*

- **Bain de bouche antiseptique et antimicrobien** : gargarisez-vous deux fois par jour (ne pas avaler). Choisissez un bain de bouche contenant de la chlorhexidine, de la povidone iodée, du chlorure de cétylpyridinium ou une combinaison d'eucalyptus, de menthol et de thymol. En cas de coloration des dents, cessez d'utiliser le bain de bouche et essayez un autre produit.
- **Vitamine D** : la posologie est variable ; la concentration cible optimale est supérieure à 50 ng/ml ([tableau 1](#)). Ce tableau présente un schéma thérapeutique sûr et pratique pour augmenter les concentrations sériques en situation non urgente. Le schéma posologique illustré dans [le tableau 2](#) doit être utilisé lorsque les concentrations sériques récentes ne sont pas disponibles.
- **Vitamine C** : 500 mg deux fois par jour
- **Zinc** : 20 à 50 mg/jour.

Les suppléments de zinc commerciaux sont généralement formulés sous forme d'oxyde de zinc ou de sels avec de l'acétate, du gluconate et du sulfate.

- **Mélatonine** : 1 à 6 mg par jour (à libération prolongée).  
Commencer par 1 mg et augmenter progressivement la dose jusqu'à 6 mg le soir, selon la tolérance. Ce médicament provoque de la somnolence. Certains patients sont intolérants à la mélatonine et font des rêves très perturbants et intenses ; chez ces patients, il est préférable de commencer par un comprimé à libération prolongée de 0,3 mg et d'augmenter progressivement la dose, selon la tolérance.
- **Sirop, suppléments ou gommages à mâcher à base de sureau** : suivre les recommandations posologiques du fabricant.  
À prendre pendant les périodes de forte transmission de la COVID-19, de la grippe et du VRS. Une triple association contenant du sureau, de la vitamine C et du zinc peut être une solution pratique. Les patients atteints d'une maladie auto-immune doivent prendre ce produit pendant deux semaines maximum et surveiller attentivement leurs symptômes.
- **Resvératrol ou supplément de flavonoïdes combinés** : 400 à 500 mg par jour.  
L'innocuité du resvératrol, de la quercétine et du ptérostilbène n'a pas été établie pendant la grossesse ; leur utilisation est donc déconseillée. En raison d'une possible interaction médicamenteuse entre la quercétine et l'ivermectine, ces



médicaments ne doivent pas être pris simultanément (il est recommandé de les prendre à un moment différent, matin et soir).

- **Café** : Une à deux tasses de café, caféiné ou décaféiné, par jour.
- **Ivermectine** : Dans le contexte actuel d'une immunité naturelle abondante et de la circulation récente de variants moins graves mais plus transmissibles, la prophylaxie chronique hebdomadaire ou bihebdomadaire par ivermectine n'est plus applicable à la plupart des personnes.

Les approches prophylactiques suivantes à base d'ivermectine peuvent être envisagées et appliquées en fonction des préférences du patient, de ses comorbidités, de son statut immunitaire et après discussion avec son médecin :

1. L'ivermectine à la dose de 0,2 mg/kg deux fois par semaine peut être envisagée chez les patients présentant des comorbidités importantes, un déficit immunitaire, un état d'immunosuppression, un syndrome de COVID long ou un syndrome post-vaccinal, et qui ne reçoivent pas déjà d'ivermectine comme traitement.
2. Ivermectine quotidienne juste avant et pendant les périodes d'exposition potentielle élevée telles que les voyages, les mariages, les conférences, etc.
3. Initiation immédiate d'un traitement quotidien par ivermectine à la dose thérapeutique (0,4 mg/kg) dès l'apparition des premiers symptômes d'un syndrome viral

#### **Tableau 1. Recommandations relatives aux schémas posologiques initiaux pour reconstituer les réserves de vitamine D dans l'organisme**

Lorsque les taux sériques de vitamine D sont disponibles, les doses indiquées dans ce tableau peuvent être utilisées pour le maintien à long terme d'une concentration sérique de 25(OH)D supérieure à 50 ng/mL (125 nmol/L). Le tableau indique la dose initiale en bolus, la dose hebdomadaire, la fréquence et la durée d'administration de la vitamine D par voie orale en dehors des situations d'urgence, chez un adulte non obèse de 70 kg. \*



Vitamine D de base (ng/mL) **	Dose de vitamine D, capsules de 50 000 UI : dose initiale et hebdomadaire : \$		Durée (nombre de semaines)	Quantité totale nécessaire pour corriger une carence en vitamine D (UI, en millions) #
	Dose bolus initiale (UI)	Suivi : \$\$ Nombre de gélules de 50 000 UI/semaine		
< 10	300 000	x 3	8 à 10	1,5 à 1,8
11-15	200 000	x 2	8 à 10	1,0 à 1,2
16-20	200 000	x 2	6 à 8	0,8 à 1,0
21-30	100 000	x 2	4 à 6	0,5 à 0,7
31-40	100 000	x 2	2 à 4	0,3 à 0,5
41-50	100 000	x 1	2 à 4	0,2 à 0,3

\* Une dose d'entretien quotidienne ou hebdomadaire adaptée doit être instaurée après la phase de charge. La dose doit être ajustée en fonction du poids (plus élevée) ou de l'insuffisance pondérale (plus faible).

\*\* Pour convertir les ng/mL en nmol/L, multipliez la quantité en ng par 2,5 ; 1 µg = 40 UI.

\$ Les doses de substitution mentionnées peuvent être prises en doses uniques et cumulatives, deux à trois fois par semaine, réparties sur plusieurs semaines.

\$\$ À partir du premier jour de la deuxième semaine.

# La dose totale estimée de vitamine D nécessaire pour reconstituer les réserves de l'organisme (c.-à-d. combler le déficit) est indiquée dans la dernière colonne.

(Tableau adapté avec l'autorisation de SJ Wimalawansa)

**Tableau 2.** Posologie de la vitamine D en l'absence de dosage initial de la vitamine D



Programmes d'entretien à plus long terme de vitamine D orale basés sur le poids corporel pour maintenir les niveaux au-dessus de 50 ng/mL (125 nmol/L) lorsque les concentrations sériques de 25(OH)D sont inconnues.

Catégorie de poids corporel		Dose kg/jour (UI)	Dose (UI) (quotidienne ou hebdomadaire)*	
(Âge) ou en utilisant l'IMC (pour les âges > 18 ans) (kg/Taille <sup>M²</sup> )	Poids corporel moyen (kg)		Dose quotidienne (UI)	Une fois par semaine (IU)
(Âge 1-5 ans)	5-13	70	350-900	3000-5000
(Âge 6-12 ans)	14-40	70	1000-2800	7000-28000
(13-18 ans)	40-50	70	2800-3500	20 000 à 25 000
IMC ≤ 19	50-60 (adulte en sous- poids)	60 à 80	3500-5000	25 000 à 35 000
IMC < 29	70-90 (normal ; non obèse)	70 à 90	5000-8000	35 000 à 50 000
IMC 30-39	90-120 (personnes obèses) #	90 à 130	8000-15000	50 000 à 100 000
IMC ≥ 40 \$	140 (obésité	140 à	18 000 à 30	125 000 à



Catégorie de poids corporel		Dose kg/jour (UI)	Dose (UI) (quotidienne ou hebdomadaire)*	
(Âge) ou en utilisant l'IMC (pour les âges > 18 ans) (kg/Taille <sup>M²</sup> )	Poids corporel moyen (kg)		Dose quotidienne (UI)	Une fois par semaine (IU)
	morbide) §	180	000	200 000

\* Exemple de posologie journalière ou hebdomadaire pour adultes selon leur morphologie (basée sur l'IMC pour les personnes caucasiennes et sur le poids pour les autres groupes ethniques). Une réduction de la dose est nécessaire chez l'enfant.

# Pour les personnes souffrant de comorbidités chroniques telles que l'hypertension, le diabète, l'asthme, la BPCO, l'IRC, la dépression et l'ostéoporose, et afin de réduire la mortalité toutes causes confondues, des doses plus élevées de vitamine D sont nécessaires. Dans ce cas, on peut utiliser les doses recommandées pour les personnes obèses (IMC de 30 à 39 : troisième ligne).

§ Les personnes atteintes de sclérose en plaques, de cancer, de migraines et de psoriasis, ainsi que celles qui prennent régulièrement des médicaments tels que des antiépileptiques et des antirétroviraux qui augmentent significativement le catabolisme de la vitamine D, devraient envisager de prendre les doses adaptées à leur âge recommandées pour les personnes souffrant d'obésité morbide (IMC ≥ 40 ; limite supérieure des doses journalières de la quatrième ligne).

(Tableau adapté avec l'autorisation de SJ Wimalawansa)

### Comment prévenir l'infection en cas d'exposition potentielle

- **Hygiène naso-oropharyngée (spray nasal et bain de bouche) :** 2 à 3 fois par jour. L'association d'un spray nasal antiseptique et d'un bain de bouche oropharyngé est fortement recommandée. Choisissez un spray nasal contenant 1 % de povidone iodée (par exemple Immune Mist™, CofixRX™ ou Ionovo™) et un bain de bouche contenant de la chlorhexidine, de la povidone iodée, du chlorure de cétylpyridinium ou une association d'eucalyptus, de menthol et de thymol (Listerine™). Certains bains de bouche peuvent entraîner une coloration dentaire



temporaire chez certaines personnes. Si ce problème survient, cessez l'utilisation et essayez un autre produit.

- **Sureau** : quatre fois par jour selon les instructions du fabricant pendant 1 semaine (gommes, compléments alimentaires ou sirop).
- **Vitamine C** : 500 à 1000 mg quatre fois par jour pendant une semaine
- **Zinc élémentaire** : 50 à 90 mg par jour pendant 1 semaine
- **Mélatonine** : 2 à 5 mg le soir (libération lente/prolongée)
- **Supplément de resvératrol/flavonoïdes combinés** : 500 mg deux fois par jour.

Une combinaison de flavonoïdes contenant du resvératrol, de la quercétine et du ptérostilbène est recommandée.

#### **Facultatif en cas d'exposition documentée à la COVID-19 (test positif) :**

- **Ivermectine** : 0,4 mg/kg immédiatement, puis répéter la deuxième dose 24 heures plus tard ;

**ET**

- **Hydroxychloroquine (HCQ)** : 200 mg deux fois par jour pendant 5 jours.

**OU**

- **Nitazoxanide** : 500 à 600 mg deux fois par jour pendant 5 jours

#### **Tableau 3. Comment calculer la dose d'ivermectine**

L'ivermectine est disponible en différents dosages (par exemple, 3, 6 ou 12 mg) et sous différentes formes (comprimés, gélules, gouttes, etc.). Les comprimés peuvent être coupés en deux pour un dosage plus précis, contrairement aux gélules.

Quel est mon poids ?		Quelle est la dose préconisée par le protocole ?			
En livres	En kilogrammes	0,2 mg/kg :	0,3 mg/kg :	0,4 mg/kg :	0,6 mg/kg :
70-90	32-41	6-8 mg	10-12 mg	13-16 mg	19-25 mg





Quel est mon poids ?		Quelle est la dose préconisée par le protocole ?			
En livres	En kilogrammes	0,2 mg/kg :	0,3 mg/kg :	0,4 mg/kg :	0,6 mg/kg :
91-110	41-50	8-10 mg	12-15 mg	17-20 mg	25-30 mg
111-130	50-59	10-12 mg	15-18 mg	20-24 mg	30-35 mg
131-150	60-68	12-14 mg	18-20 mg	24-27 mg	36-41 mg
151-170	69-77	14-15 mg	21-23 mg	27-31 mg	41-46 mg
171-190	78-86	16-17 mg	23-26 mg	31-35 mg	47-52 mg
191-210	87-95	17-19 mg	26-29 mg	35-38 mg	52-57 mg
211-230	96-105	19-21 mg	29-31 mg	38-42 mg	58-63 mg
231-250	105-114	21-23 mg	32-34 mg	42-45 mg	63-68 mg
251-270	114-123	23-25 mg	34-37 mg	46-49 mg	68-74 mg
271-	123-132	25-26 mg	37-40 mg	49-53 mg	74-79 mg





Quel est mon poids ?		Quelle est la dose préconisée par le protocole ?			
En livres	En kilogrammes	0,2 mg/kg :	0,3 mg/kg :	0,4 mg/kg :	0,6 mg/kg :
290					
291-310	132-141	26-28 mg	40-42 mg	53-56 mg	79-85 mg

#### CLAUDE DE NON-RESPONSABILITÉ

Ce protocole est uniquement destiné à des fins éducatives concernant les thérapies potentiellement bénéfiques contre la COVID-19. Ne négligez jamais un avis médical professionnel en raison d'informations lues sur notre site web et dans nos communiqués. Ce protocole ne saurait se substituer à un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. La prise en charge d'un patient doit reposer sur l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel de santé qualifié. Consultez-le systématiquement pour toute question relative à votre santé. Veuillez consulter notre clause de non-responsabilité complète à l'adresse suivante : [www.flccc.net/disclaimer](http://www.flccc.net/disclaimer)

---

<https://imahealth.org/protocol/i-prevent-covid-flu-rsv/>