

## **Ministère d'AYUSH**

### **Protocole national de gestion clinique basé sur l'Ayurveda et le yoga pour la gestion de Covid-19**

#### **Préambule**

La pandémie COVID-19 a créé une crise sanitaire mondiale posant une urgence de santé publique sans précédent. Le nombre de décès et de personnes infectées augmente chaque jour dans le monde. Cette situation est beaucoup plus grave en raison d'éventuelles situations dévastatrices en raison de plusieurs facteurs sociaux et économiques. La prise en charge efficace pour lutter contre cette infection évolue encore et des tentatives sont faites pour intégrer les interventions traditionnelles aux normes de soins.

L'Ayurveda et le Yoga peuvent certainement jouer un rôle central pour augmenter les mesures préventives prévues dans les directives du Ministère de la Santé et du Bien-être de la Famille (MoHFW). La compréhension actuelle du COVID-19 indique qu'un bon état immunitaire est essentiel à la prévention et à la protection contre la progression de la maladie.

Les trois aspects suivants sont pris en compte lors de la préparation de ce protocole:

1. Connaissance des classiques de l'Ayurveda et expérience des pratiques cliniques
2. Preuves empiriques et plausibilité biologique
3. Tendances émergentes des études cliniques en cours

Ce document de consensus est élaboré par des comités d'experts de l'All India Institute of Ayurveda (AIIA), Delhi, Institute of Post Graduate Training and Research in Ayurved (IPGTRA), Jamnagar et National Institute of Ayurveda (NIA), Jaipur, Central Council for Research en Ayurveda (CCRAS), Conseil central de recherche en yoga et naturopathie (CCRYN), autres organismes nationaux de recherche. Ce protocole est destiné à la gestion du COVID-19 léger. Les personnes atteintes de COVID-19 modérées à sévères peuvent avoir un choix éclairé d'options de traitement. Tous les cas graves seront référés.

Ce protocole et son annexe sont approuvés par le président du comité interdisciplinaire pour l'inclusion de l'Ayurveda et du yoga dans la prise en charge du COVID-19 léger et approuvés par le comité habilité du groupe de travail interdisciplinaire de recherche et développement de l'AYUSH sur le COVID-19, tous deux constitués par le Ministère d'AYUSH.

#### **Mesures générales et physiques**

1. Respectez la distance physique, l'hygiène respiratoire et des mains, portez un masque
2. Gargarisez-vous avec de l'eau tiède additionnée d'une pincée de curcuma et de sel. Eau bouillie avec du Triphala (fruits secs d'*Emblica officinalis*, *Terminalia chebula*, *Terminalia bellerica*) ou Yashtimadhu (*Glycyrrhiza glabra*) peuvent également être utilisés pour se gargariser.
3. Instillation / application nasale d'huile médicamenteuse (Anu taila ou Shadbindu Taila) ou d'huile ordinaire (sésame ou noix de coco) ou application nasale de ghee de

vache (Goghrita) une ou deux fois par jour, surtout avant de sortir et après le retour à la maison .

4. Inhalation de vapeur avec Ajwain (*Trachyspermum ammi*) ou Pudina (*Mentha spicata*) ou de l'huile d'eucalyptus une fois par jour
5. Sommeil suffisant de 6 à 8 heures.
6. Exercices physiques modérés
7. Suivre le protocole de yoga pour la prévention primaire du COVID-19 (ANNEXE-1) et le protocole pour les soins post-COVID-19 (y compris les soins pour les patients COVID-19) (ANNEXE-2) - le cas échéant

### Mesures diététiques

1. Utilisez de l'eau tiède ou bouillie avec des herbes comme le gingembre (*Zingiber officinale*) ou la coriandre (*Coriandrum sativum*) ou le basilic (*Ocimum sanctum / Ocimum basilicum*), ou les graines de cumin (*Cuminum cyminum*), etc., pour boire.
2. Alimentation fraîche, chaude et équilibrée
3. Boire du lait doré (une demi-cuillère à café de poudre de Haldi (*Curcuma longa*) dans 150 ml de lait chaud) une fois par nuit. A éviter en cas d'indigestion.
4. Buvez Ayush Kadha ou Kwath (infusion chaude ou décoction) une fois par jour.

### Mesures spécifiques / gestion des symptômes

Gravité clinique	Médicaments*	Doses et calendrier
Prophylactic care (high risk population, primary contacts)	Ashwagandha (extrait aqueux de <i>Withania somnifera</i> IP) ou sa poudre	500 mg d'extrait ou 1 à 3 g de poudre deux fois par jour avec de l'eau tiède pendant 15 jours ou un mois ou selon les directives d'un médecin ayurvédique
	<i>Guduchi Ghana vati [Samshamani vati ou Giloy Ghana vati ayant extrait aqueux de <i>Tinospora cordifolia</i> IP] ou poudre de <i>Tinospora cordifolia</i></i>	500 mg d'extrait ou 1 à 3 g de poudre deux fois par jour avec de l'eau tiède pendant 15 jours ou un mois ou selon les directives d'un médecin ayurvédique
	<i>Chyawanaprasha</i>	10 g avec de l'eau chaude / du lait une fois par jour

\* En plus de ces médicaments; les mesures générales et diététiques doivent être suivies.

Gravité clinique	Présentation clinique	Médicaments*	Doses et calendrier
Asymptomatique - COVID-19 [FEMININE Positif		<i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati or Giloy vati having Aqueous extract of <i>Tinospora cordifolia</i> IP] or the powder of <i>Tinospora cordifolia</i>	500 mg d'extrait ou 1 à 3 g de poudre deux fois par jour avec de l'eau tiède pendant 15 jours ou un mois ou selon les directives d'un médecin ayurvédique
		Guduchi + Pippali (extraits aqueux <i>Tinospora cordifolia</i> IP et <i>Piper longum</i> IP)	375 mg deux fois par jour avec de l'eau chaude pendant 15 jours ou selon les directives d'un médecin ayurvédique
	Pour la prévention de la progression de la maladie vers une forme symptomatique et sévère et pour améliorer le taux de guérison		
			500 mg deux fois par jour avec de l'eau chaude pendant 15 jours ou selon les directives d'un médecin ayurvédique
		AYUSH 64	

\* En plus de ces médicaments; les mesures générales et diététiques doivent être suivies.

Gravité clinique	Présentation clinique	Paramètres cliniques	Médicaments*	Doses et calendrier
<b>COVID-19 doux positif **</b>	Prise en charge symptomatique Fièvre, maux de tête, fatigue Toux sèche, mal de gorge Congestion nasale	Sans signe d'essoufflement ou d'hypoxie (situation normale)	Guduchi + Pippali (extraits aqueux Tinospora cordifolia IP et Piper longum IP)	375 mg deux fois par jour avec de l'eau chaude pendant 15 jours ou selon les directives d'un médecin ayurvédique
			AYUSH 64	500 mg deux fois par jour avec de l'eau tiède pendant 15 jours ou selon les directives de Médecin ayurvédique

\* En plus de ces médicaments; les mesures générales et diététiques doivent être suivies. Reportez-vous à l'ANNEXE 3 pour des médicaments supplémentaires. Les médecins doivent décider des formulations utiles à partir de ce qui précède ou de l'ANNEXE-3 ou des médicaments classiques substituables en fonction de leur jugement clinique, de leur pertinence, de leur disponibilité et de leurs préférences régionales. La dose peut être ajustée en fonction de l'âge, du poids et de l'état de la maladie du patient

\*\* Les directives pour les praticiens ayurvédiques pour le COVID-19 notifiées par le ministère de l'AYUSH peuvent également être référées.

<b>Gravité clinique</b>	<b>Paramètres cliniques</b>	<b>Médicaments*</b>	<b>Doses et calendrier</b>
	Prévention des complications pulmonaires post-COVID telles que la fibrose, la fatigue, la santé mentale	Ashwagandha (extrait aqueux de Withania somnifera IP) ou sa poudre	500 mg d'extrait ou 1 à 3 g de poudre deux fois par jour avec de l'eau tiède pendant 15 jours ou un mois ou selon les directives de médecin d'Ayurveda
<b>Gestion post COVID</b>			10 g avec de l'eau chaude / du lait une fois par jour
		Chyawanprasha Rasayana Churna (composé à base de plantes poudre composée de quantités égales de Tinospora cordifolia, Emblica officinalis et Tribulus terrestris)	3 g de poudre deux fois par jour avec du miel pendant un mois ou selon les directives d'un médecin ayurvédique

\*En plus de ces médicaments; les mesures générales et diététiques doivent être suivies.

• À la discrétion du médecin. Les médecins doivent choisir des formulations utiles parmi les médicaments classiques ci-dessus ou substituables en fonction de leur jugement clinique, de leur pertinence, de leur disponibilité et de leurs préférences régionales. La dose peut être ajustée en fonction de l'âge, du poids et de l'état de la maladie du patient.

\*\* Les directives pour les praticiens ayurvédiques pour le COVID-19 notifiées par le ministère de l'AYUSH peuvent également être référées.

#### **Les références:**

1. Lignes directrices pour les praticiens ayurvédiques pour COVID-19; disponible sur <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>

2. Lignes directrices sur la prise en charge clinique du COVID-19; Gouvernement indien, Ministère de la santé et du bien-être familial; disponible sur

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>

3. Avis du ministère de l'AYUSH pour relever le défi découlant de la propagation du virus corona (COVID-19) en Inde; disponible sur <https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>

4. Mesures de renforcement de l'immunité de l'Ayurveda pour les soins personnels pendant la crise du COVID-19; disponible sur <https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>

5. Protocole de gestion post COVID du Ministère de la Santé et de la Famille; disponible sur <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>

6. PON révisée sur les mesures préventives à suivre lors des examens pour contenir la propagation du COVID-19; disponible sur

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpréventiveemeasurestobefollowedwhileconductin gexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

== == == ==

## Protocole de yoga pour la prévention primaire du COVID-19

### Objectifs:

- Pour améliorer l'efficacité respiratoire et cardiaque
- Pour réduire le stress et l'anxiété
- Pour améliorer l'immunité

S. No.	Les pratiques	Nom de la pratique	Durée (minutes)
1	<b>Prière</b>		1
2	<b>Pratique de relâchement</b>	Flexion du cou	2
		Mouvement de l'épaule	2
		Mouvement du coffre	1
		Mouvement du genou	1
3	<b>Asana debout</b>	Tadasana	1
		Pada-hastasana	1
		Ardha Chakraasana	1
		Trikonasana	2
	<b>Assise Asana</b>	Ardha Ushtraasana	1
		Sasakasana	1
		Utthana Mandukasana	1
		Simhasana	1
		Marjariasana	1
		Vakrasana	2
	<b>Asana couché sur le ventre</b>	Makarasana	1
		Bhujangasana	1
	<b>Asana couché sur le dos</b>	Setubandhasana	1
		Utthanapadasana	1
		Pawana Muktasana	1
		Markatasana	1
Shavasana		2	
4	<b>Kriya</b>	Vata Neti 2 tours (30 sec chacun avec 30 sec relax)	2
		Kaphalabhati (2 tours, 30 coups chacun)	2
5	<b>Pranayama</b>	(i) Nadi Shodhana (5 séries )	2
		(ii) Surya Bhedhana Pranayama (5 séries )	2
		(ii) Ujjayee Pranayama (5 séries)	2
		(iii) Bhramari Pranayama (5 séries )	2
6		<b>Dhyana</b>	5
7		<b>Shanti Patha</b>	1
<b>Durée totale pour chacun</b>			<b>45</b>

- Conseillé Jalaneti kriya trois fois par semaine.
- Inhalation de vapeur recommandée tous les jours ou un autre jour.

- *Conseillé de se gargariser régulièrement avec de l'eau saline tiède.*

## Protocole de yoga pour les soins post COVID-19 (y compris les soins aux patients

### COVID-19) Objectifs:

- Pour améliorer la fonction pulmonaire et la capacité pulmonaire
- Pour réduire le stress et l'anxiété
- Pour améliorer la clairance muco-ciliaire Session matinale (30 minutes):

S. No	Les pratiques	Nom de la pratique	séries	Duration (in Minutes)
1	Pratiques préparatoires (en séance)	Tadasana		6
2		Urdhva Hastottanasana		
3		Uttana Mandukasana		
4		Shoulder rotation	3 séries	
5		Trunk twisting	3 séries	
6		Ardha ustrasana		
7		Sasakasana		
8	Pratiques respiratoires	Vaataneti	2 tours (30 sec / tour)	2
9		Kapalabhati	3 tours (30 sec / tour)	2
10		Deep Breathing	10 séries	2
11	Pranayama Practices	Nadishodhana	10 séries	6
12		Ujjaayee	10 séries	3
13		Bhramari	10 séries	3
14	Méditation	Dhyana	Conscience de la respiration ou conscience de pensées / émotions / actions positives	6
<b>Durée totale</b>				<b>30</b>

*\* La période d'expiration doit être supérieure à la période d'inhalation, de préférence 1: 2 (inhalation: expiration).*

### Session du soir (15 minutes):

S. No.	Nom de la pratique	série	Durée (en minutes)
1	Savasana (Corpse Pose) bras tendus	1 séries	1 minute
2	Respiration abdominale	10	2 minutes
3	Respiration thoracique	10 séries	2 minutes
4	Respiration claviculaire	10 séries	2 minutes
5	Respiration profonde (position couchée)	10 séries	2 minutes
6	Relaxation à Shavasana avec conscience de la respiration abdominale		5 minutes
<b>Durée totale</b>			<b>15 minutes</b>

- La période d'expiration doit être supérieure à la période d'inhalation, de préférence 1: 2 (inhalation: expiration).
- Inhalation de vapeur recommandée tous les jours ou un autre jour.
- Conseillé de se gargariser régulièrement avec de l'eau saline tiède.

#### Remarque:

- Exercices de relâchement: courbures avant / arrière, torsion de la colonne vertébrale,
- Exercices de respiration: respiration sectionnelle, respiration yogique, respiration mains dans et dehors, étirement des mains, respiration Yogic, exercices de respiration et asanas qui améliorent les volumes pulmonaires et réduisent les crises d'asthme et l'inflammation des voies respiratoires.
- Respiration et Pranayama: Vaataneti, Kapalabhati kriya, Bhastrika pranayama, Nadishodana pranayama pour l'amélioration des fonctions pulmonaires.
- Kriya: Jalaneti pratique pour nettoyer et décongestionner les voies respiratoires supérieures. Ne pas utiliser en cas de toux sèche.

## Gestion des cas légers de COVID-19

Gravité clinique	Symptôme	Formulation*	Dose*
Mild COVID-19	Fièvre avec courbatures, maux de tête	Nagaradi Kashaya	20 ml deux fois par jour ou selon les directives d'un médecin ayurvédique
	Toux	Sitopaladi Churna au miel	2 g trois fois par jour avec du miel ou selon les directives d'un médecin ayurvédique
	Mal de gorge, perte de goût	Vyoshadi vati	Mâchez 1 à 2 comprimés selon les besoins ou selon les directives d'un médecin ayurvédique
	Fatigue	<i>Chyawanprasha</i>	10 g avec de l'eau chaude / du lait une fois par jour
	Hypoxie	Vasavaleha	10 g avec de l'eau tiède ou selon les directives d'un médecin ayurvédique
	La diarrhée	Kutaja Ghana Vati	500 mg - 1 g trois fois par jour ou selon les directives de l'Ayurveda médecin
	Essoufflement	Kanakasava	10 ml avec une quantité égale d'eau deux fois par jour ou selon les directives d'un médecin ayurvédique

\* En plus de ces médicaments; les mesures générales et diététiques doivent être suivies.

\* À la discrétion du médecin. Les médecins doivent choisir des formulations utiles parmi les médicaments classiques ci-dessus ou substituables en fonction de leur jugement clinique, de leur pertinence, de leur disponibilité et de leurs préférences régionales. La dose peut être ajustée en fonction de l'âge, du poids et de l'état de la maladie du patient.

\* Les lignes directrices pour les praticiens ayurvédiques pour le COVID-19 notifiées par le ministère de l'AYUSH peuvent également être référées.

Ceci est un avis général. Les médecins traitants doivent utiliser leur discrétion pour sélectionner les médicaments en fonction du stade de la maladie, du complexe des symptômes et de la disponibilité des médicaments. Les formulations recommandées dans cette tentative sont en plus des approches standard de soins et de prévention ainsi que d'autres approches ayurvédiques recommandées pour la prévention plus tôt. Les personnes atteintes de COVID-19 modérées à sévères peuvent avoir un choix éclairé d'options de