

ANTI-TIQUE

COMMENT ECHAPPER A L'EPIDEMIE



VIVA SANTÉ
Éditions



ANTI-TIQUE

COMMENT ECHAPPER
A L'EPIDEMIE

1

LA MALADIE DE LYME

2

LES INDISPENSABLES
MESURES DE
PRÉVENTION

LE TERRAIN

LES HABITS

LES REPULSIFS

S'EXAMINER

MINUTIEUSEMENT

LE JARDIN

6

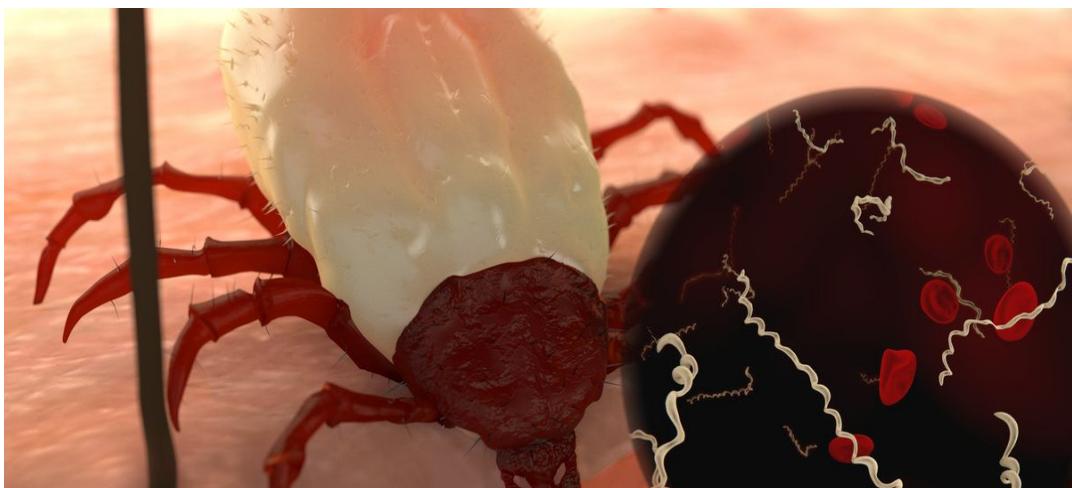
EN CAS DE PIQURE

9

LES 3 PHASES

La maladie de Lyme

Identifiée pour la première fois en 1975 par l'épidémiologiste Allen Steere suite à une pandémie d'arthrite rhumatoïde juvénile dans la ville de Lyme aux États-Unis, la maladie de Lyme a longtemps été considérée comme rare. Mais depuis quelques années, elle connaît une progression spectaculaire. De 9,4 cas / 100 000 habitants en 2003, l'incidence nationale est passée à 84 cas en 2016. Une évolution similaire aux États-Unis où plus de 280 000 nouveaux cas sont référencés chaque année depuis 2008.



Face à ce constat inquiétant, un Plan national de prévention et de lutte contre la maladie de Lyme et les maladies transmissibles par les tiques a été lancé en septembre 2016 par Marisol Touraine, alors ministre de la Santé : « La maladie de Lyme fait l'objet aujourd'hui de nombreux débats et controverses, du fait de son polymorphisme, des difficultés diagnostiques et des difficultés de prise en charge des formes tardives. De façon plus générale, c'est l'ensemble des maladies transmissibles par les tiques qui font l'objet de controverses, compte tenu de l'absence de connaissances précises sur les agents pathogènes qu'elles transportent et qu'elles peuvent transmettre à l'homme ».

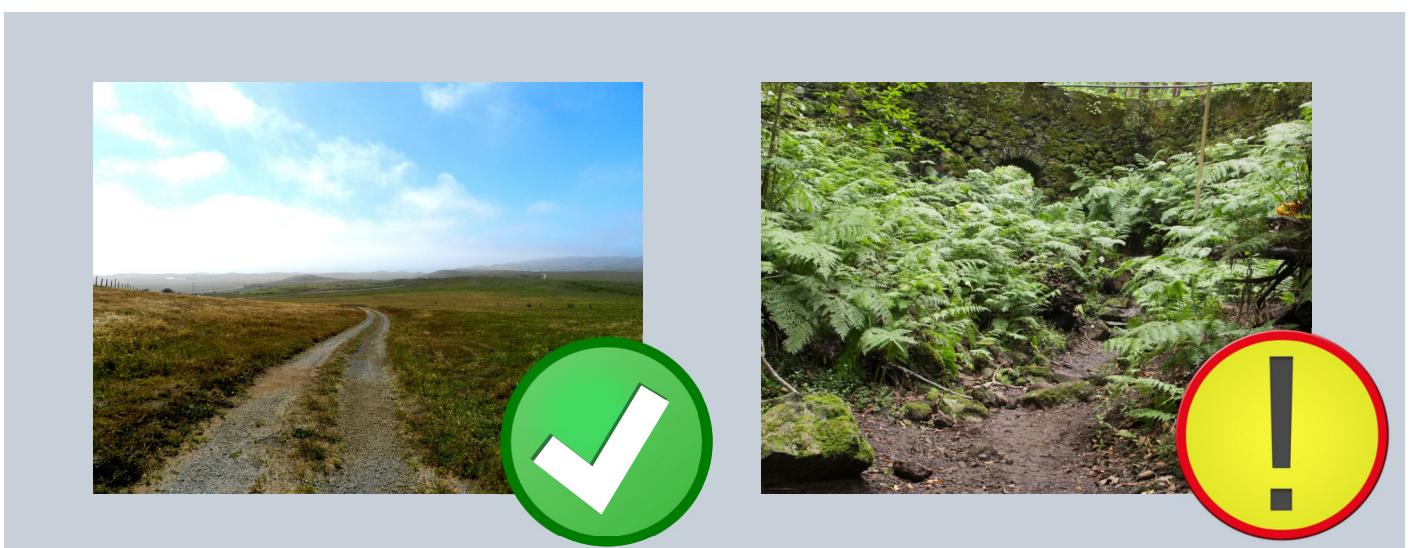


Les indispensables mesures de prévention



Le Terrain

La première mesure de prévention est de faire attention au terrain sur lequel nous nous rendons. Si nous restons sur des sentiers bien dégagés, aucun risque. Si par contre nous marchons dans les herbes hautes, les buissons, les fougères : nous nous exposons au risque de récolter des tiques sur nos vêtements.



Les habits

La deuxième mesure de précaution est la façon dont nous sommes habillés : même si cela n'est pas évident avec les fortes chaleurs il est préférable de porter des vêtements longs et des chaussures hautes. Optez pour des couleurs claires où les tiques seront plus visibles.

Il faut porter des vêtements couvrants, avec manches longues, pantalons longs (glisser les bas de pantalon dans les chaussettes) et chaussures fermées, casquette.

N'oubliez pas de vous munir d'un tire-tique.



Les répulsifs

Les répulsifs chimiques peuvent se vaporiser sur les vêtements et les chaussures mais ils peuvent être toxiques (à contre-indiquer chez les femmes enceintes ou les jeunes enfants).

Des répulsifs naturels à base d'huiles essentielles existent. Le principe actif de l'eucalyptus citriodora (*corymbia citriodora*), le citriodiol, est particulièrement efficace. Il existe dans le commerce des complexes purs de citriodiol, mais aussi des synergies avec du Tea tree ou de la cannelle, par exemple.

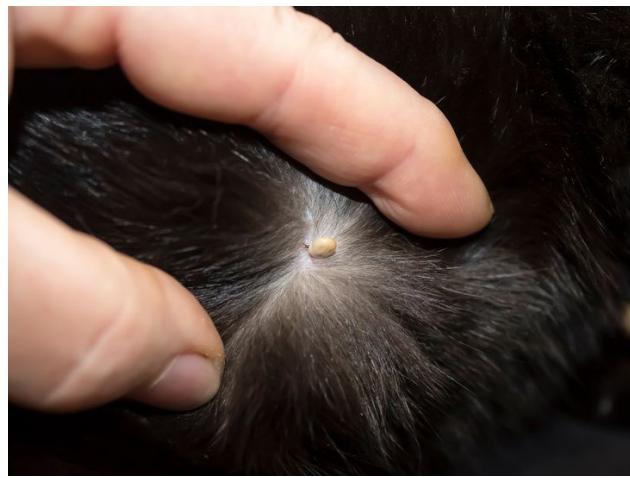


Le citriodora peut s'utiliser en application cutanée, avec les précautions d'usage par rapport à l'utilisation des huiles essentielles chez les enfants. Des répulsifs chimiques peuvent également s'appliquer sur les vêtements : il faut dans ce cas être vigilant car ce sont des produits chimiques qui peuvent être potentiellement toxiques. Il faut savoir trouver un juste milieu car la prévention ne doit pas être toxique. Il faut également savoir que les huiles essentielles sont volatiles : il est nécessaire de renouveler leur application au bout de cinq à six heures.



S'examiner minutieusement

Au retour d'une sortie en forêt, zone boisée ou végétalisée ou d'une randonnée, il est important d'examiner le corps tout entier et de faire de même avec les enfants, sans oublier les aisselles, les plis du genou, les zones génitales, le nombril, les conduits auditifs et le cuir chevelu. Il est recommandé de refaire cet examen le lendemain car la tique, gorgée de sang, sera mieux visible.



Le jardin

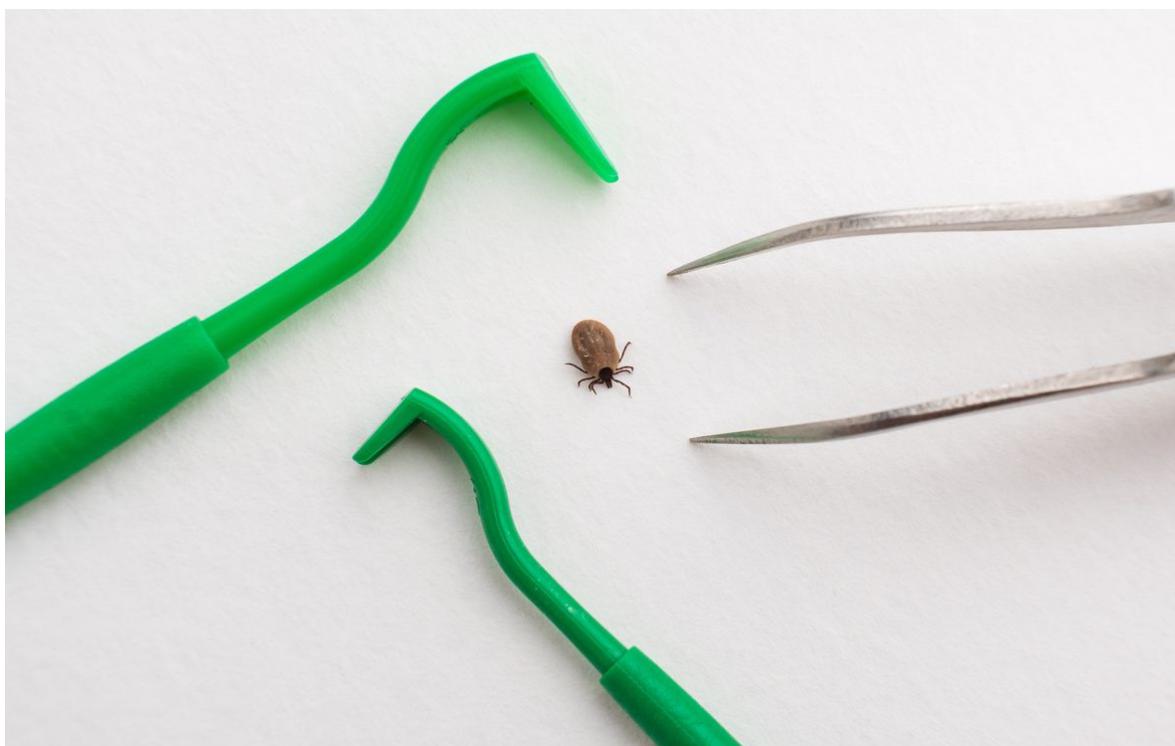
Les tiques aiment aussi l'humidité. Les grandes chaleurs et les grands froids peuvent également les tuer. Lors des grandes chaleurs elles vont s'abriter et se cacher dans les feuilles ou sous la terre pour tenter de se protéger. Cela fait justement partie des mesures de prévention à prendre dans son jardin. En période de canicule : tondre son gazon à ras, enlever au maximum les feuilles mortes (soit les endroits où les tiques pourraient se cacher), de manière à les exposer à la chaleur, et à les faire mourir plus facilement.



En cas de piqûre

Ces mesures de prévention sont nécessaires également pour une personne en cours de traitement, car la maladie de Lyme n'est pas une maladie immunisante, et les anticorps spécifiques ne protègent pas contre une nouvelle infection à Borrelia.

En cas de piqûre, la tique doit être retirée avec un tire-tique. En effet, si l'on utilise une pince à épiler, on risque de comprimer l'abdomen de la tique et de provoquer une régurgitation contaminante. Le retrait d'une tique doit être réalisé le plus rapidement possible. Après un mouvement de rotation du tire-tique, on effectue une traction de façon perpendiculaire à la peau, en évitant d'arracher la tête de la tique. Ce tire-tique, commercialisé en particulier en pharmacie, existe en petite taille pour les nymphes et en grande taille pour les adultes. Il faut désinfecter le site de piqûre après le retrait.



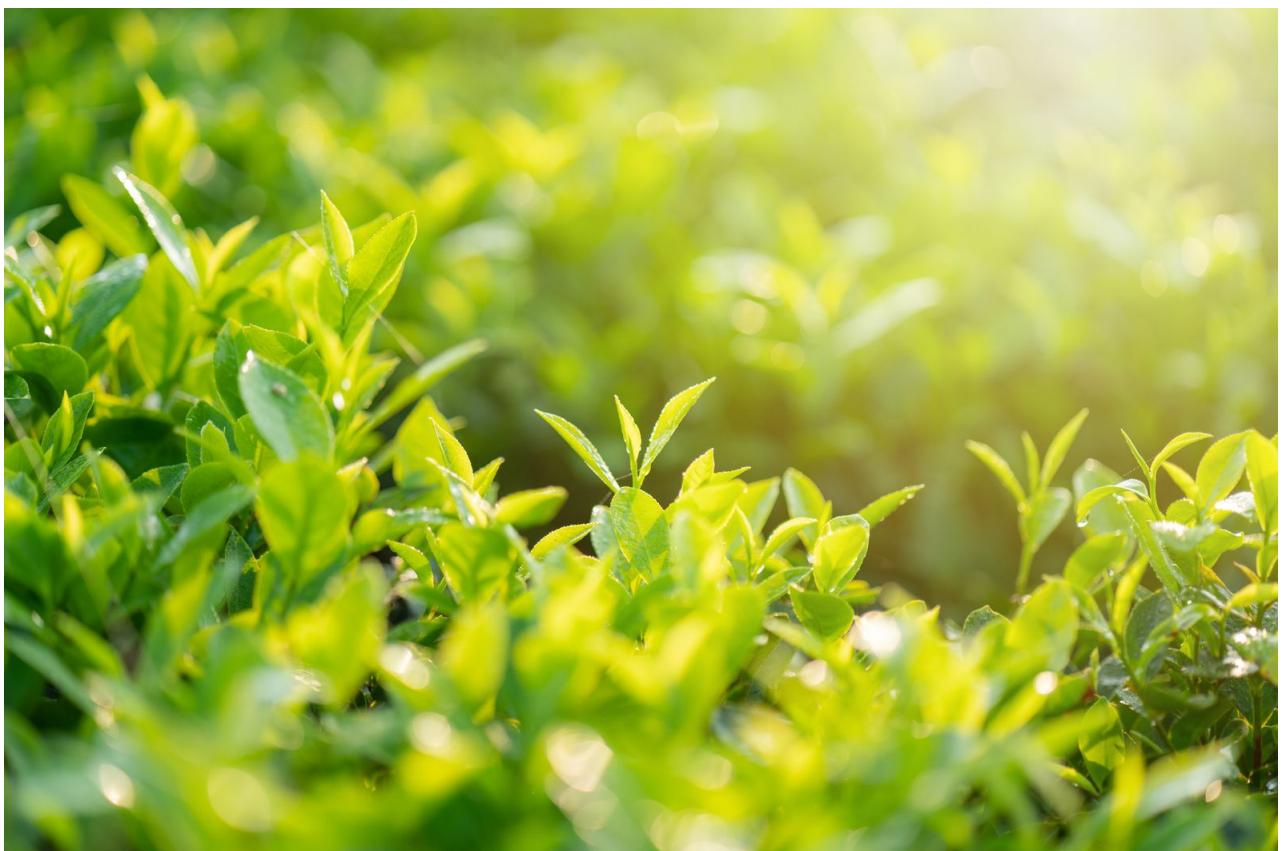
Lorsqu'aucun signe n'est présent, qu'il soit cutané ou d'ordre plus général, nous ne recommandons pas de traitement antibiotique. Une désinfection locale avec un antiseptique et la prise d'huiles essentielles par voie orale ou cutanée, permettent tout de même une protection anti-infectieuse

Vous pouvez prendre des capsules d'huile essentielle d'origan par voie orale, qui permettent de ne pas agresser la muqueuse au niveau de l'œsophage. Si cela est bien supporté, vous pouvez prendre 3 à 6 capsules d'origan par jour, pendant une quinzaine de jours. L'huile essentielle de Tea tree (*melaleuca alternifolia*) peut être appliquée par voie cutanée : 10 à 15 gouttes plusieurs fois par jour sur l'endroit de la piqûre et ses alentours, pendant une dizaine à quinzaine de jours, toujours en respectant les précautions d'emploi pour les enfants. Je rappelle que les huiles essentielles sont proscrites pour les enfants de moins de trois ans.



Le Tea tree s'applique pur ou légèrement dilué avec un peu d'huile végétale. Il faut surveiller ensuite la zone de piqûre et vérifier qu'aucune rougeur n'apparaisse, et qu'aucun signe au niveau de l'état général n'apparaisse également (tel que la fièvre ou des douleurs comme des maux de gorge par exemple).

Si aucun de ces signes n'apparaît durant le mois qui suit l'exposition - dans la mesure 8 où l'érythème migrant (c'est-à-dire la rougeur qui apparaît après une piqûre de tique) peut survenir de façon décalée dans le temps, à savoir de quinze jours à un mois après. Il est donc important de surveiller la zone de la piqûre au moins pendant un mois après avoir retiré la tique.



Les 3 phases

En ce qui concerne les trois phases : la phase primaire correspond à l'érythème migrant.

Une piqûre de tique a eu lieu, elle peut d'ailleurs passer inaperçue - et on peut très bien ne pas avoir de notion de la piqûre de tique car elle est cachée dans des endroits qui ne sont pas forcément visibles - une fois gorgée de sang elle se détachera. L'érythème migrant peut apparaître immédiatement ou à distance de la piqûre (jusqu'à 4 semaines). C'est une sorte de rougeur qui s'étend de façon centrifuge avec une zone blanche à l'intérieur, de 4 à 5 cm, parfois accompagnée de fièvre, de douleurs, de maux de tête, etc.



Si ce genre de symptômes apparaît, il faut immédiatement aller consulter son médecin traitant et ne pas faire de prise de sang dans la mesure où cette dernière va forcément revenir négative : il faut au moins 4 à 6 semaines pour que l'organisme ait le temps de secréter des anticorps, à supposer que le système immunitaire soit dans la capacité d'en secréter. Le médecin traitant va alors mettre en place un traitement par une antibiothérapie de 14 jours.

Il peut ensuite y avoir une phase tertiaire - fait rare - à savoir une forme cutanée très particulière qui s'appelle l'acrodermatite atrophante, qui donne une peau flétrie avec un réseau veineux apparent. Si un médecin voit un cas sa carrière c'est bien le maximum ! Cette phase s'accompagne parfois de troubles neurologiques et psychiatriques très marqués, mais c'est alors le cas d'une maladie qui évolue pendant 20 ans, voire 30 à 40 ans : c'est tout à fait particulier et exceptionnel.

Les cas les plus fréquents sont les formes secondaires, les formes disséminées tardives. Le cas le plus habituel est la triade fatigue, douleurs, troubles auditifs : fatigue avec diminution des capacités physiques accompagnée de 17 symptômes qui peuvent être fluctuants : être fatigué un jour et se sentir mieux le lendemain, puis le surlendemain de nouveau voir apparaître des symptômes de fatigue, des douleurs migrantes et fluctuantes par exemple au poignet qui passent ensuite à l'épaule, etc, avec des périodes de douleurs intermittentes, des douleurs musculaires et articulaires, tendineuses, neurologiques en éclair, en brûlures. Et puis les troubles auditifs avec des problèmes de mémoire, des oublis.

