

# Les "bons maux" du docteur

## Tique et Maladie de Lyme, un plan national de lutte !

Le Ministère de la Santé, interpellé par les associations et de nombreux médecins, a décidé de présenter en septembre 2016, un plan national de lutte contre la maladie de Lyme, en améliorant sa prévention, son dépistage et sa prise en charge.

### Qu'est qu'une tique ?

*Les tiques sont répandues sur tout le territoire national en dessous de 1500 mètres d'altitude. Elles vivent dans les zones boisées et humides (les herbes hautes et les fougères) et sont particulièrement actives d'avril à novembre.*

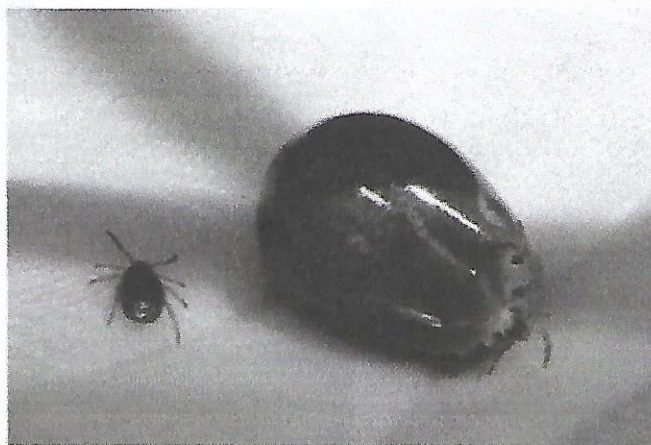
*Sont donc exposés à leur pique les professionnels de la nature, mais aussi tout amateur d'activités de plein air (randonneur, campeur, chasseur, pêcheur, ramasseur de champignons), c'est-à-dire potentiellement chacun d'entre nous.*



Les tiques attendent souvent au bout d'herbes, de branches ou de feuilles...



...et vont s'ancrer, grâce à leur rostre dans la peau du promeneur.



*Leur salive contient des anesthésiants, la morsure est de ce fait indolore. Une fois fixées, les tiques sucent le sang de leur "victime" et lui inoculent d'éventuelles toxines. Après quelques jours, elles se décrochent et se laissent tomber sous l'effet de l'augmentation de leur poids et du volume considérable qu'elles atteignent.*

Pour éviter la maladie, la prévention est indispensable pour ne pas se faire piquer.

Quelques conseils simples à suivre :

- *Eviter de marcher dans les herbes hautes et autres fourrés,*
- *Porter des vêtements clairs et longs : un pantalon dont on rentrera le bas dans les chaussettes, une chemise à manches longues et au col fermé au niveau du cou. Un chapeau est fortement conseillé. Une couverture de pique-nique peut être utile si on veut s'asseoir dans l'herbe,*
- *Utiliser un répulsif à pulvériser sur les vêtements ou la peau (attention au mode d'emploi et aux contre-indications),*
- *Après chaque sortie, inspecter soigneusement l'ensemble du corps et plus particulièrement les aisselles, les plis, les espaces entre les orteils, le pubis, le cuir chevelu.*

➡

# Les "bons maux" du docteur

## Comment enlever une tique ?

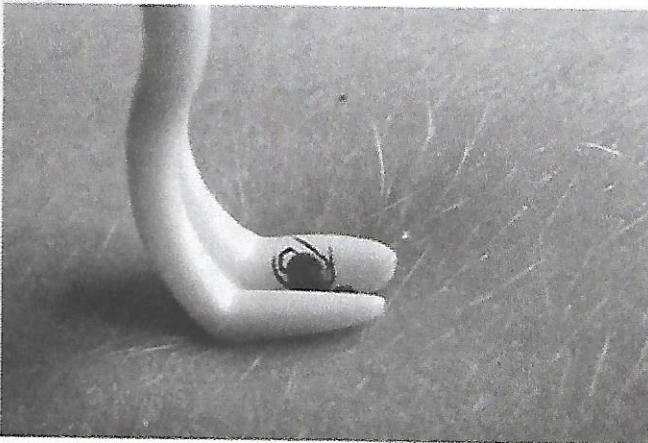
Si malgré toutes ces précautions, le promeneur a été piqué par une tique, il doit la retirer le plus tôt possible, idéalement dans les 12 premières heures.

**N'appliquer aucun liquide (ni éther, ni alcool) car cela pourrait provoquer un stress chez la tique l'incitant à régurgiter sa salive, potentiellement infectée.**

**Et surtout, NE JAMAIS ENLEVER LA TIQUE AVEC LES DOIGTS !**

### Consignes à respecter pour enlever une tique :

• Utiliser idéalement un tire-tique (il doit faire partie de la trousse de secours du randonneur). Ainsi, à l'aide du tire-tique, saisir la tique à sa base sans l'écraser, tourner et tirer doucement jusqu'à ce qu'elle se décroche.



• A défaut, utiliser une pince fine pour saisir la tique à sa base et tirer vers le haut sans tourner (vérifier que la tête n'est pas restée en place).

• Dans tous les cas, terminer l'opération en désinfectant la peau avec une solution antiseptique.

• Surveiller la zone piquée pendant un mois :

• Si de la fièvre, des frissons, des douleurs articulaires et surtout une plaque rouge et ronde à extension circulaire apparaissent, il faut consulter son médecin traitant sans délai.

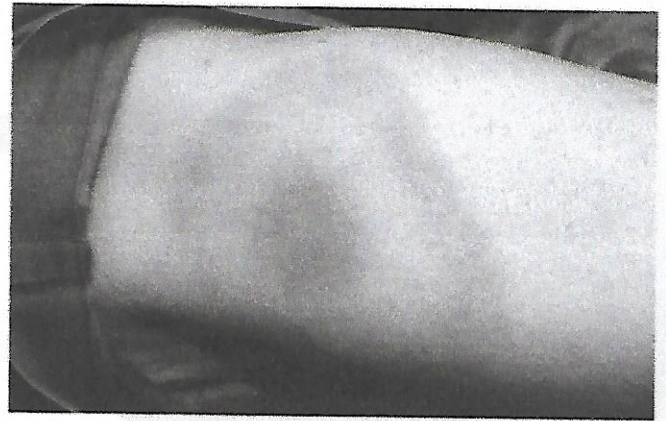
## Quels sont les signes de la maladie de Lyme ?

La maladie de Lyme ou Borréliose de Lyme est provoquée par une piqure de tique infectée par une bactérie de la famille des spirochètes (on précisera que toutes les tiques ne sont pas infectées). En 2014, le nombre de nouveaux cas en France, a été estimé à plus de 26000.

La maladie, qui n'est pas contagieuse, peut évoluer en trois phases :

• **Phase primaire** : de 3 à 30 jours après la piqure, peut apparaître au point de morsure une éruption cutanée rouge et ronde qui s'étend (érythème migrant) puis disparaît spontanément en quelques jours à quelques semaines.

C'est le seul signe caractéristique de la maladie. Il peut s'accompagner de fièvre, de frissons, de sensation de fatigue et de douleurs musculaires et articulaires diffuses.



**La simple observation clinique d'un érythème migrant justifie un traitement antibiotique sans autre investigation complémentaire.**

L'évolution est très favorable lorsque la maladie est diagnostiquée et traitée à ce stade.

• **Phase secondaire** : elle n'apparaît qu'en l'absence de traitement antibiotique, quelques semaines à quelques mois après la morsure. Elle se traduit par des atteintes neurologiques (paralysie faciale et oculaire, névralgies), des atteintes rhumatologiques (inflammation des genoux, des épaules, des coudes, des chevilles etc..) et plus rarement par des signes cardiaques (palpitations, troubles du rythme, péricardite...) et des signes oculaires (conjonctivite, kératite...).

Tous ces symptômes évoluent par poussées. A ce stade, une étude sérologique est nécessaire.

• **Phase tertiaire** : sans traitement, des mois à des années après la morsure les signes de la phase secondaire vont se chroniciser et peuvent devenir très invalidants.

## Conclusion

**Sensibilisation et prévention semblent être les mots clés pour lutter contre la maladie de Lyme.**

**Tous les amoureux de la randonnée et de la nature doivent connaître et se rappeler ces précautions essentielles s'ils circulent dans des zones à risque :**

- Je couvre mes bras et mes jambes avec des vêtements longs,
- J'inspecte soigneusement mon corps à mon retour,
- Je retire rapidement la tique dans les règles.
- Je surveille la zone piquée pendant un mois : si une plaque rouge et ronde s'étend en cercle à partir de la zone de piqure, je consulte mon médecin sans délai.

Docteur Michel Bérard