

PRÉVENTION BORRÉLIOSE DE LYME



1. Eviter les morsures de tiques

Avant la promenade :

- EmpORTEZ un kit de secours avec : tire-tique (à défaut, pince à épiler), huile essentielle de lavande aspic¹ (ou désinfectant classique), petit sachet hermétique transparent, pansement ou coton/sparadrap.
- Préférez des chaussures fermées (idéalement bottes) et des habits clairs et unis (permettant de mieux identifier les tiques) fermés aux poignets et aux chevilles (mettre le bas du pantalon dans les chaussettes). Les matériaux lisses comme les coupe-vents gênent la progression des tiques sur les vêtements.
- Appliquez un répulsif² au niveau des parties découvertes (chevilles, mollets, cou, mains...).
- en cas d'exposition prolongée en zone à risque, vous pouvez de manière préventive faire une cure soutenant l'immunité (ex : extrait de pépins de pamplemousse, de propolis, d'échinacée...³ voir plus loin).

Pendant la promenade :

Evitez de se frotter aux buissons en bordure de sentiers, de traverser les broussailles ou les hautes herbes. Marcher au milieu des chemins, éviter le contact des branches basses (les tiques ne tombent pas des arbres)

Après la promenade :

- Examiner attentivement l'ensemble du corps, en particulier les zones de prédilection des tiques, endroits chauds et humides (aisselle, plis de l'aîne, derrière des genoux, oreilles, parties génitales, cuir chevelu...). Inspecter aussi les enfants et les animaux de compagnie.
- Après morsure ou sortie en secteur infesté, placez les vêtements dans le sèche-linge (les tiques peuvent survivre à un lavage à 40° C ainsi que plusieurs jours/semaines submergées). Douchez-vous ou prenez un bain dans les deux heures pour vous débarrasser de tiques non attachées.

2. Réagir à une morsure de tique

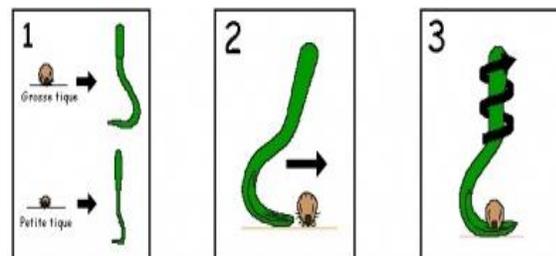
1) N'essayez pas d'enlever la tique en tirant dessus. **Eviter de la presser**, l'écraser ou de l'endormir en appliquant des produits (éther, alcool...). Cela risquerait par un phénomène réflexe de lui faire régurgiter dans le sang les agents pathogènes dont elle peut être porteuse.

2) Il s'agit de **l'extraire le plus rapidement** possible. Plus tôt elle sera retirée, plus faible sera le risque de transmission (le risque est réduit si la tique reste moins de 12h, mais il est néanmoins possible de contracter la maladie dès la première heure de morsure).

A-Extraction de la tique

Lavez-vous les mains (mettez des gants, si blessure aux doigts ou si vous vous rongez les ongles,).

Avec le tire-tique (disponible en pharmacie) : Engager le crochet en abordant la tique sur le côté, aussi près de la peau que possible.



¹ Toujours choisir une huile essentielle 100% pure et naturelle de qualité biologique (flacon en verre teinté).

² Si vous utilisez un répulsif chimique, attention à ne pas l'appliquer sur une grande zone du corps (d'autant plus pour les enfants) car son absorption par la peau peut être toxique. Voir répulsifs à base de substances naturelles.

³ Contre indiqué en cas de troubles auto-immuns

Tourner lentement et délicatement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sans tirer, jusqu'à ce que la tique se décroche.

Avec une pince (si vous n'avez pas de tire-tique) Chauffez au préalable la pince avec la main ou à l'eau tiède car le contact froid peut faire régurgiter la tique. Enfoncez la pince dans la peau afin de bien prendre la tête de la tique. Tourner la tique sur elle-même en tirant doucement.

Si vous ne pouvez ou ne voulez pas enlever la tique vous-même, consultez votre médecin/pharmacien mais insistez pour qu'il ne mette pas d'éther ou autre produit (beaucoup ne savent pas que cette pratique augmente le risque d'infection).

B- Après extraction

La tique ? Ne pas chercher à l'écraser (car le sang contenu dans son abdomen pourrait se répandre) ni ne l'oubliez pour éviter le risque d'une nouvelle morsure. Vous pouvez la conserver (ce qui permettrait, au cas où apparaîtraient des symptômes, même des mois plus tard, de la faire analyser pour savoir quelles infections elle a pu transmettre) dans un tube, un sachet transparent hermétique ou la scotcher sur une carte.

Nettoyage et désinfection

- Lavez-vous les mains et nettoyez la morsure à l'eau et au savon.

- Appliquez immédiatement 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic: fixez un petit morceau de coton imprégné à l'endroit de la morsure (à renouveler 3 fois par jour et à garder la nuit) pendant **3 jours** (pour l'enfant de plus de 7 ans: une application pure matin et soir pendant 2 jours).

Sinon désinfectez la zone avec un désinfectant classique ainsi que le matériel utilisé.

Inspection : Il est possible qu'il y ait d'autres tiques, inspectez-vous minutieusement. Ne remettez pas les vêtements que vous portiez avant de les avoir mis au sèche-linge (ni la machine à laver, la douche/le bain ne suffisent à éliminer les tiques fixées). Informez les personnes qui étaient avec vous.

Notez sur une feuille : Le lieu/jour/heure de la supposée morsure et de l'extraction de la tique - Les mesures prises - l'évolution de la morsure (à observer régulièrement pendant au moins 4 semaines).

Conseil homéopathique : vous pouvez prendre immédiatement une dose de Ledum Palustre 9 CH (puis une dose de Ledum Palustre 15 CH une semaine après et une dose de Ledum Palustre 30 CH un mois après).

3. Suis-je infecté(e) ?⁴

- **s'il y a présence d'un érythème migrant** (tache circulaire rouge apparaissant autour de la morsure qui peut progressivement s'étendre formant un anneau), **c'est une preuve de maladie de Lyme**, inutile de faire une prise de sang en vue d'une sérologie⁵.

- s'il n'y a pas présence d'érythème migrant, mais des symptômes atypiques comme des fourmillements dans les membres, des douleurs articulaires, voire des paralysies (faciales notamment), alors il y a une très forte suspicion de maladie de Lyme.

- s'il n'y a pas présence d'érythème migrant, mais un syndrome grippal (fièvre, courbature, fatigue) sans symptômes typiques des infections d'hiver (maux de gorge, nez bouché...), alors il y a forte suspicion de maladie de Lyme.

⁴ Recommandations de l'association France Lyme selon la littérature scientifique internationale

⁵ Dr. Richard Horowitz, *Soigner Lyme et les maladies chroniques inexplicables*, Thierry Souccar Editions, 2014, p.84.

- S'il n'y a pas de symptômes, cela ne veut pas dire que vous n'avez pas contracté la maladie, on estime à 50% la possibilité d'infection asymptomatique (avec risque de passage à la chronicité sans traitement)⁶.

En cas d'infection

Les recommandations en vigueur en France suivent la 16^e conférence de consensus en thérapeutique anti-infectieuse de 2006 de SPILFF qui préconise en phase primaire (morsure de tique avec érythème migrant): 4 grammes d'amoxicilline pendant 14 jours (adultes). Malheureusement, les pratiques sont très **divergentes** et peu de médecins suivent les recommandations officielles ou en ont même connaissance. Celles-ci sont pourtant reprises dans le rapport de 2014 du Haut Conseil de la Santé Publique sur la Borréliose de Lyme (ces deux documents sont en libre accès sur internet). Les associations quant à elles, en accord avec les recommandations de l'ILADS⁷ conformes aux dernières avancées scientifiques, conseillent minimum 3 semaines de traitement.

1- en cas de morsures symptomatiques (érythème migrant, symptômes grippaux, atypiques...) ou **en cas d'érythème migrant sans souvenir de morsure** (qui peut passer inaperçue) consultez immédiatement, exigez un **traitement**, car celui-ci est absolument **nécessaire**.

2- en cas de morsures asymptomatiques : la question est ouverte, à envisager avec votre professionnel de santé, puisqu'il existe un risque que vous ayez été contaminé. La prudence conseille un traitement pour les personnes vulnérables (immunodéprimées, âgées, etc...)

Si vous ne pouvez avoir accès à l'antibiothérapie ou si vous souhaitez procéder de manière naturelle, d'autres pistes sont possibles, à envisager avec un praticien de santé (naturopathe, phytothérapeute...). Il s'agit d'une part de **soutenir le système immunitaire** en étant particulièrement attentif à son hygiène de vie dans les semaines qui suivent la morsure: alimentation équilibrée, repos et sommeil récupérateur, activité physique douce, hygiène émotionnelle et gestion du stress. On peut aussi soutenir l'immunité par exemple à travers une cure d'extrait de pépins de pamplemousse, de propolis ou d'échinacée...⁸

D'autre part, il s'agit de **soutenir une action antibactérienne** notamment par l'aromathérapie à travers des complexes d'huiles essentielles hautement anti-infectieuses, qui sont aussi immunostimulantes (à titre d'exemple : Défenses Nat de Bionops, Alternativ' aroma de Salvia, Huile essentielle Antibact 3D de Phytofrance, Aromatic de Jema...).

Il est important d'être accompagné par un professionnel de santé car les huiles essentielles sont des produits très puissants, contre-indiqués pour certaines personnes (notamment femmes enceintes/allaitantes, jeunes enfants, etc...). Dans leurs cas, il est possible de passer par l'hydrolathérapie (hydrolat concentré de sarriette, origan, cannelle, girofle, thym...).

DEPISTAGE

Les médecins n'ont pas toujours connaissance de l'inefficacité des sérologies sanguines pour établir le diagnostic. L'examen clinique (symptomatologie) prévaut pour la détection de la maladie. En effet, les **tests sanguins officiels ne sont pas fiables** (le test Elisa pratiqué en première intention présente 50% de faux négatifs, le test Western Blot, pratiqué uniquement si le test Elisa est positif, est plus sensible mais reste insuffisant). Les tests, calqués sur les sérologies américaines, sont basés sur la souche de la *Borrelia burgdorferi* alors qu'il existe de nombreuses autres souches en Europe. Ainsi **des sérologies sanguines négatives n'excluent pas l'infection**. Rappelons que la sérologie est inutile en cas d'érythème migrant (preuve de l'infection) et dans les 12 premières semaines après morsure (avant cela, les anticorps de *Borrelia Burgdorferi* n'ont pas eu le temps de se développer).

⁶ Syndicat National Unifié des Personnels des Forêts et de l'Espace Naturel (SNUPFEN), « Petit guide non-exhaustif de la maladie de Lyme », *Unité Forestière* n° 285, Août 2012.

⁷ <http://www.ilads.org/>

⁸ Contre indiqué en cas de troubles auto-immuns

Rappel : la Borréliose de Lyme ?

-une maladie infectieuse d'origine bactérienne pouvant prendre une forme chronique et conduire à des handicaps physiques et psychiques très graves.

- transmise par les tiques (ou autres insectes piqueurs : taon, aoutat...) qui lors d'une morsure peuvent inoculer la bactérie Borrelia (et d'autres agents pathogènes). Transmission aussi possible par contact sexuel, de la mère à l'enfant (in utero) ou par voie sanguine.

- la bactérie peut affecter tous les tissus/organes/systèmes de l'organisme (maladie multiviscérale/multisystémique) y compris le système nerveux et le cerveau (neuroborréliose) pouvant provoquer de très nombreux symptômes différents (d'où la difficulté de la diagnostiquer).

-elle évolue sur plusieurs années ou décennies, parfois de manière silencieuse.

- sa forme chronique n'est pas reconnue en France malgré son caractère pandémique. Cela pose un sérieux problème de santé publique car la maladie n'est pas dépistée (tests non fiables), elle ne bénéficie pas de recherche scientifique, les malades chroniques ne sont donc ni reconnus, ni pris en charge.

-le déni est massif, les autorités de santé (HAS) sont régulièrement interpellées, mais en vain: pas de prévention-information de la population, pas de formation des professionnels de santé, harcèlement des médecins qui soignent hors protocole officiel aujourd'hui obsolète⁹(procès, retrait du droit d'exercice, fermeture de laboratoires...).

Information sur le site des associations et fédérations

- Fédération Française contre les Maladies Vectorielles à Tiques (FFMVT) : *réunissant médecins et chercheurs* <http://ffmvt.org/>
- Association France Lyme : <http://francelyme.fr/>
- Association Réseau borréliose : <http://www.reseauborreliose.fr/>
- Association Lympact : <http://www.lympact.fr/>
- Association Lyme Sans Frontière : <http://www.associationlymesansfrontieres.com/>



Documentation à communiquer à votre professionnel de santé : Lettre ouverte aux médecins français <http://francelyme.fr/WordPress3/Documents/2015/02/lettre-ouverte-aux-m%C3%A9decins-fran%C3%A7ais-1.pdf>

⁹ Document à visée informative réalisé à l'occasion du Worldwide Lyme Protest 2016, après synthèse de la littérature existante. Ne remplace pas une prescription médicale, consultez votre praticien de santé.