

10 %

Selon l'IMT (Institut de Médecine Tropicale), il y a 10 fois plus de tiques qu'il y a dix ans à cause du réchauffement climatique et des hivers moins rigoureux.

La maladie de Lyme : faut-il en avoir peur ?



AVEC LE PRINTEMPS, LES TIQUES SE RÉVEILLEN ET CHERCHENT UN "HÔTE" AUQUEL S'ACCROCHER. LE DANGER ? ELLES SONT POTENTIELLEMENT PORTEUSES DE PATHOGÈNES ET CERTAINES PEUVENT TRANSMETTRE LA MALADIE DE LYME AUX HUMAINS.

La maladie de Lyme se transmet par la morsure de tique

Les tiques se réveillent lorsque la **température est au-dessus de 10 degrés** : la période à risque commence au début du printemps et s'étend jusqu'à la fin de l'automne.

Les tiques se cachent volontiers dans les buissons, les arbres et les hautes herbes, où elles attendent patiemment le passage d'un hôte potentiel auquel elles s'accrocheront parfois pendant plusieurs semaines.



TOUTES
LES TIQUES NE
SONT PAS
INFECTÉES PAR
LA MALADIE
DE LYME



Agrippées à leur hôte, les tiques pénètrent dans la peau à l'aide de leurs crochets (rostre) et commencent à se gorger de sang.

3 conditions pour transmettre la maladie de Lyme

La maladie de Lyme ou borréliose est une infection causée par une **bactérie** nommée *Borrelia burgdorferi* transmise par la morsure d'une tique infectée. La bactérie peut être transmise **dès la 12^e heure après la morsure** (avec un risque maximal entre 48 et 72 heures).

La maladie de Lyme ne peut survenir que si ces conditions sont réunies :

1. Il y a morsure de tique
2. La tique est infectée (+/- 10 % des tiques)
3. La tique reste accrochée pendant plus de 12 heures.

Selon les statistiques, environ **1 % des individus mordus** sont contaminés par la maladie de Lyme.

4 conseils pour éviter les morsures de tique

1. **Restez si possible sur des sentiers balisés** et évitez les buissons, zones boisées et humides.
2. **Préférez des vêtements couvrants** (pantalons longs, manches longues, chaussures fermées), de couleurs **claires et lisses** pour que les tiques ne puissent pas s'y accrocher. Traitez éventuellement vos vêtements avec un répulsif (**PuresSENTIEL® spray anti-pique 1**).
3. **Protégez les zones de peau exposées avec un répulsif cutané** à base de **DEET 20 à 50 % (Mousti-mug® 2)** toutes les 2-3 heures, en évitant les mains et le visage. Chez les jeunes enfants et femmes enceintes, la concentration maximale est de 30 %.



2
Moustimug
Tropical Maxx
50% DEET
Spray 100 ml



1
PuresSENTIEL
Spray
anti-pique 75 ml

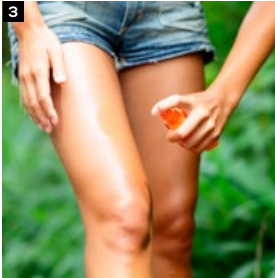
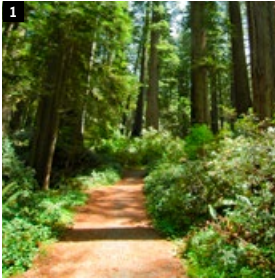
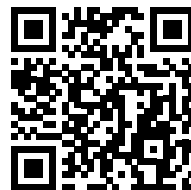




LE CONSEIL AROMA DE VOTRE PHARMACIEN :

*Aromaforest® Pranarôm,
solution orale aux huiles
essentielles, renforcera
le terrain immunitaire de
l'organisme.*

*Ne pas utiliser pendant
la grossesse et l'allaitement
et chez l'enfant
de moins de 6 ans.*



Des répulsifs à base de **Citriodiol®**, actif d'origine naturelle dérivé d'huile essentielle d'*Eucalyptus citriodora*, sont aussi conseillés (**Puressentiel®**). Diminuant l'efficacité des crèmes solaires, ceux-ci seront appliqués au moins 20 minutes après la protection solaire.

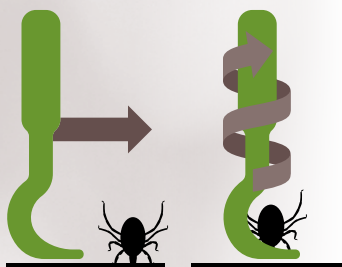
4. Après vos balades, il est primordial d'inspecter systématiquement toutes les parties du corps et les vêtements.

Les tiques se trouvent surtout dans les plis de la peau : coudes, creux des genoux, aisselles, aines, mais aussi derrière les oreilles, autour de la racine des cheveux dans le cou. Pour les vêtements, si vous ne parvenez pas à enlever les tiques accrochées, lavez-les à 60 ° ou mettez-les au sèche-linge.

Astuce : Consultez la cartographie des zones à risques sur <https://tiquesnet.wiv-isp.be> ou scannez le code ci-contre.

Que faire en cas de morsures de tique ?

En cas de morsure, il faut **extraire la tique le plus vite possible**. La meilleure technique pour extraire une tique et limiter le risque de transmission d'infections est d'utiliser une **pince à tiques** :



“ N’essayez pas d’endormir la tique avec de l’éther, de l’alcool, de l’huile, etc. : celle-ci va libérer le substrat potentiellement pathogène ”



- Engagez le crochet en abordant la tique sur le côté. Tournez lentement dans le sens inverse des aiguilles d’une montre **sans tirer**, jusqu’à ce que la tique se décroche. Il existe des crochets adaptés en fonction de la taille de la tique.
- Évitez, du mieux possible, de blesser la tique en la coupant ou en l’arrachant, de la presser, de la coincer.
- **⚠ ATTENTION** : Contrairement aux idées reçues, **n’essayez pas d’endormir la tique** avec de l’éther, de l’alcool, de l’huile, etc. : celle-ci va libérer le substrat potentiellement pathogène.
- N’oubliez pas de désinfecter la peau une fois la tique retirée!

Quand faut-il consulter un médecin ?

Il ne faut pas confondre morsure de tique et érythème migrant. Pour cela, il faut bien observer la zone de morsure. Après la morsure de la tique, une petite tache rouge locale apparaît dans les 2 jours ; elle disparaît ensuite spontanément endéans les 2-3 jours.



L’**érythème migrant** est la première manifestation de la maladie de Lyme et nécessite une consultation médicale. Il se distingue par une **rougeur de forme circulaire**, parfois plus pâle au centre, et qui s’étend. Elle apparaît entre le **3^e et le 30^e jour**. L’érythème

s’accompagne parfois d’un épisode grippal.

La maladie de Lyme se soigne facilement par des antibiotiques. Par contre, sans traitement, la maladie peut provoquer dans les mois, voire les années suivantes, des complications neurologiques, cardiaques ou articulaires très sérieuses.

En cas de doute, après une morsure, consultez toujours votre médecin!



Ce qu’il faut retenir

1% des individus mordus par une tique sont contaminés par la maladie de Lyme. Pour éviter tout risque : protégez-vous et inspectez-vous soigneusement dès votre retour de balade. Si vous trouvez une tique, enlevez-la tout de suite, avec une pince à tiques (et sans éther !).