

# COMMENT PRÉVENIR LA MALADIE DE LYME ?

**Essentiellement transmise par les tiques, la maladie de Lyme peut être évitée par quelques mesures simples. Voici les gestes à adopter pour ne pas être infecté.**

Postées sur des herbes hautes, les tiques s'accrochent aux chevreuils, daims, campagnols, mulots, écureuils, oiseaux, chiens, chevaux, bovins.... Elles se nourrissent de leur sang pour se développer. Elles deviennent porteuses de la bactérie responsable de la maladie de Lyme (*Borrelia burgdorferi*) nymphal en se nourrissant du sang d'animaux infectés. La tique peut ensuite piquer l'homme et lui transmettre la bactérie.

Les morsures peuvent venir des tiques larves, nymphes, et adultes femelles (les mâles ne piquent pas). On estime que 5 à 20% des tiques sont infectées. Lorsqu'elles commencent à ingurgiter leur repas sanguin, les bactéries migrent de leur intestin aux glandes salivaires avant d'être injectées dans le système sanguin du nouvel hôte. Ainsi, plus vous laissez une tique se nourrir de votre sang, plus vous risquez de contracter la maladie de Lyme.

La maladie a été identifiée partout en France. Elle est absente en altitude (au dessus de 1 500 mètres). Elle est très présente dans les régions boisées et humides, où le gibier est nombreux, en particulier dans l'Est (Alsace, Lorraine) et au Centre (Limousin, Auvergne). Selon le ministère de la santé, il y aurait 9,4 cas de Lyme pour 100 000 habitants, mais 180 pour 100 000 en Alsace. La meilleure prévention actuelle consiste à se protéger contre les morsures de tiques lors d'une promenade en forêt, en particulier entre avril et septembre.

## Comment éviter d'être piqué en forêt

Eviter les zones boisées et broussailleuses avec des herbes hautes et des feuilles mortes au sol.

Marcher au centre des chemins

Porter des vêtements longs et fermés, les chaussettes recouvrant le bas des pantalons. Les autorités recommandent de porter des vêtements clairs pour pouvoir plus facilement repérer les tiques, mais les études ne montrent pas que cette stratégie est particulièrement efficace.

On peut appliquer des insectifuges à base de DEET (diéthyltoluamide) sur la peau exposée. Ils sont actifs plusieurs heures. Eviter d'appliquer ces produits sur la peau des enfants, des femmes enceintes, sur les yeux, la bouche. Selon l'agence américaine de protection de l'environnement, certains insecticides à base de 2-undecanone ou de citronnelle seraient eux aussi efficaces.

On peut pulvériser des produits à base de perméthrine sur les vêtements, en particulier chaussures, pantalons, chaussettes. Idem sur les tentes. Il existe des articles prétraités.

## Après la promenade

On examine soigneusement tout le corps et le cuir chevelu après la promenade dans une zone à risque, pour repérer et retirer précocelement toute tique.

Pour cela, il faut prendre l'habitude de prendre une douche ou un bain dans les deux heures qui suivent la fin de la promenade. Dans une étude conduite dans le nord est des Etats-Unis, cette pratique a réduit de 60% le risque de contracter la maladie de Lyme. En effet, c'est l'occasion de repérer une tique, avec en plus l'opportunité de l'éliminer naturellement grâce au savon et à l'eau. Autre avantage : après une douche ou un bain on change généralement de vêtements.

L'examen du corps doit être minutieux, quitte à se servir d'un miroir. Les parents doivent examiner soigneusement les enfants, notamment au niveau des aisselles, des oreilles, de l'ombilic, des genoux, des jambes, des cheveux.

Examiner aussi soigneusement les animaux qui vous ont suivi en forêt, les vêtements, les sacs. On peut tuer les tiques en passant les vêtements et les sacs dans une sécheuse à température max pendant une heure.

## Pour extraire une tique de la peau

### **Méthode n°1 : à la pince ou au crochet spécial tiques**

À l'aide d'une pince fine (pince à épiler) ou d'une pince spéciale vendue en pharmacie, agripper la tique le plus près possible de la peau et tirer doucement mais fermement vers l'extérieur. Ne pas faire tourner la tique ni la secouer, ce qui risque de détacher le corps de la tique de la partie qui mord la peau. Si cela arrive, détacher la partie restante avec la pince à épiler. En cas d'échec, la laisser en place et laisser la peau cicatriser. Appliquer un antiseptique sur la zone (alcool, produit iodé, etc.)

La peau peut être enflée autour de l'endroit où la tique s'est fixée. Utilisez un crochet spécial tiques peut donc être une alternative intéressante à la pince. Ces crochets sont généralement très efficaces, peu coûteux et faciles à transporter.

## Méthode 2 : la méthode de la paille et du nœud

D'une élégante simplicité et efficacité, la méthode « de la paille et du nœud » permet de retirer facilement les tiques. Il vous suffit de vous munir en camping ou en randonnée d'une paille et de fil (ou de fil dentaire fin).

- Placer une paille ordinaire à un angle de 45 degrés sur la tique.
- Prendre un morceau de fil et faire un nœud lâche en haut ou au milieu de la paille.
- Faire glisser le nœud en bas de la paille jusqu'à l'endroit où la tique s'est accrochée.
- Positionner le nœud sous l'abdomen de la tique afin que le nœud n'encerclle que les pièces buccales.
- Serrer doucement le nœud afin que le fil encerclle parfaitement les pièces buccales de la tique.
- Retirer la paille et tirer le fil vers le haut d'un geste régulier.
- La tique se détachera ainsi sans régurgiter les bactéries qui se trouvaient dans son abdomen.

## En cas de morsure ou de suspicion d'infection

Une fois la tique enlevée, surveiller attentivement la région concernée pendant 30 jours pour repérer l'apparition éventuelle d'un érythème migrant (EM) qui sera alors traité. La présence d'une petite zone d'érythème autour de la piqûre immédiatement ou dans les 24 premières heures après la morsure est le résultat d'une réaction aux composés salivaires de la tique et ne doit pas être confondue avec un érythème migrant. La durée minimale d'incubation de l'EM est de 3 jours. L'érythème migrant apparaît 3 à 30 jours après la morsure de tique infectante. Il s'agit d'une lésion rouge circulaire, d'au moins 5 cm de diamètre qui a pour centre la zone mordue. Elle peut s'accompagner de fièvre et de douleurs articulaires. Consulter aussitôt un médecin.

### Les méthodes suivantes NE sont PAS recommandées pour extraire une tique

- Brûler la tique avec une allumette ou un briquet
- Appliquer de l'éther, du pétrole ou tout autre produit chimique.
- « Suffoquer » la tique en la couvrant de vaseline ou d'huile chaude
- Tenir la tique entre le pouce et l'index puis l'extraire en la tirant

## Autres modes de transmission

Les tiques ne sont pas les seuls vecteurs de la maladie de Lyme. Les insectes suceurs de sang peuvent aussi transmettre cette maladie. Ces cas sont toutefois extrêmement rares et représentent probablement moins d'1% des personnes atteintes de la maladie de Lyme.

La maladie de Lyme pourrait aussi se transmettre :

- lors d'une transfusion de sang contaminé
- pendant la grossesse
- lors d'un échange de fluides au cours de rapports sexuels
- lors d'une exposition à des selles de personnes ou d'animaux infectés par la bactérie *Borrelia*

La maladie de Lyme peut être évitée et peut se traiter. Si vous pensez avoir été piqué par une tique, consultez immédiatement un médecin.