

# FUTURA

## Attention aux tiques cet été : se protéger contre la maladie de Lyme (La Santé Sur Écoute #6)

Podcast écrit et lu par : Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]

Bonjour, ici Julie, votre rédactrice santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de la Santé sur Écoute. Aujourd'hui, nous allons parler d'un petit parasite, connu de tous, et qui peut, littéralement, empoisonner la santé. Vous avez deviné ? Allez, je ne vous fais pas languir plus longtemps. Avant tout, n'hésitez à pas [nous suivre sur vos plateformes d'écoute préférées](#) pour ne pas manquer un seul épisode de La Santé Sur Écoute.

[Musique lo-fi au piano.]

Depuis que les beaux jours sont arrivés, les tiques ne se privent pas de nous sauter dessus pour se nourrir de notre sang. Nous ne sommes pas leurs seuls victimes, elles apprécient aussi celui de nos animaux de compagnie ou du bétail. Globalement, de mars à novembre, les promenades en forêt, dans les champs ou même dans les jardins représentent un risque d'être piqué par une tique. Et cela quelle que soit la région puisqu'elles sont présentes dans toute la France.

Les tiques sont des parasites, elles ont absolument besoin d'un autre animal pour mener à bien leur cycle de vie. Le mâle meurt après l'accouplement et la femelle après la ponte des œufs. Pour les fabriquer, Madame Tique a besoin de sang, de beaucoup de sang. Une femelle peut prendre l'équivalent d'une centaine de fois son poids initial après un repas sanguin.

Au moment où une tique plante son rostre dans notre peau, elle peut nous transmettre des agents pathogènes, des bactéries, des virus ou même des parasites, dont plus d'une dizaine sont pathogènes pour l'Homme. On estime qu'entre 20 à 40 % des tiques en France sont porteuses d'un pathogène. La piqûre elle-même peut être à l'origine d'une réaction inflammatoire chez les sujets allergiques.

[Transition musicale.]

En Europe, le principal pathogène transmis par les tiques du genre *Ixodes* est *Borrelia burgdorferi*, la bactérie responsable de la maladie de Lyme. Une fois dans le sang, la bactérie se loge dans plusieurs organes où elle se développe lentement et provoque des symptômes peu spécifiques plusieurs mois après l'infection initiale. Ce qui complique sérieusement le diagnostic de cette maladie, qui touche pourtant un nombre non négligeable de personnes à travers le monde.

En effet, le premier signe d'alerte pour la maladie de Lyme est la présence d'un érythème migrant au niveau de la piqûre de tique, qui peut se développer jusqu'à un mois après celle-ci. Un érythème migrant c'est une grande plaque rouge diffuse qui entoure la piqûre. Attention tout de même, l'érythème migrant n'est pas spécifique que de la maladie de Lyme et peut être causé par une autre maladie transmise par les tiques.

Si cette plaque rouge passe inaperçue, la maladie continue son développement et des symptômes neurologiques peuvent apparaître. Beaucoup de patients souffrent de douleurs qui irradient le long de leur colonne vertébrale et au niveau du membre piqué. Ces douleurs s'accroissent la nuit et provoquent des insomnies. Lorsque la maladie de Lyme atteint ce stade, elle est très difficile à soigner – les bactéries résistent trop souvent aux cures d'antibiotiques, alors qu'elle est facilement soignable quand elle est au stade de l'érythème migrant.

*[Transition musicale.]*

Le moyen le plus simple pour se prémunir des maladies liées aux tiques, c'est tout simplement de réduire les risques de piqûre. Alors on enfle des vêtements longs lorsqu'on va se promener dans la nature, surtout si le temps est humide. Des répulsifs existent aussi pour tenir l'ectoparasite à distance.

De retour de balade, il faut inspecter sa peau, surtout les plis des coudes et des genoux, l'aisselle et les aisselles ou encore la nuque – des endroits où les tiques aiment bien se glisser. Si jamais morsure il y a, pas de panique ! Il faut retirer la tique avec précaution pour être sûr.e.s de ne pas laisser la tête fichée dans la peau – cela pourrait provoquer une réaction inflammatoire intense. Des outils spéciaux sont disponibles en pharmacie, la pince à épiler n'étant pas forcément recommandée. Ne vaut mieux pas traîner pour la retirer, car le risque qu'une tique infectée transmette un pathogène augmente drastiquement avec le temps. En général, elle se nourrit de sang pendant plusieurs jours avant de se détacher d'elle-même, mais il vaut mieux la retirer avant.

Ensuite, il faut surveiller la zone mordue pendant quelques semaines et vérifier qu'aucune plaque rouge ne se développe. Si c'est le cas, direction le médecin pour recevoir un traitement antibiotique adéquat. Avec ça, vous n'aurez plus peur des tiques et vous garderez votre santé sur écoute.

Merci d'avoir passé ce moment avec moi. Vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées dans cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour soutenir notre travail et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve bientôt pour le prochain épisode de La Santé Sur Écoute. À la prochaine !