

FUTURA

Tiques et maladie de Lyme

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Connaissez-vous la maladie de Lyme ? On en entend beaucoup parler, surtout en ce moment, et pour cause : c'est la pleine saison des tiques. Ces petites bêtes, parfois à peine visibles, peuvent nous gâcher l'été si on ne fait pas attention. L'idée, ce n'est pas de paniquer à chaque sortie en forêt, mais plutôt de savoir de quoi il retourne pour mieux se protéger.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, on va parler de la maladie de Lyme.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

La maladie de Lyme, aussi appelée borréliose de Lyme, est une infection causée par une bactérie, *Borrelia burgdorferi*, qui est transmise à l'homme par la piqûre d'une tique infectée. Ce n'est donc pas la tique en elle-même qui est dangereuse, mais ce qu'elle peut transporter. Toutes les tiques ne sont pas porteuses de la bactérie, et toutes les piqûres ne débouchent pas sur la maladie. Heureusement !

Petite précision sur la transmission : La tique n'injecte pas la bactérie instantanément en nous piquant. Il faut généralement que la tique reste accrochée à la peau pendant au moins 24 à 48 heures pour qu'il y ait un risque de transmission significatif. C'est pourquoi une détection et un retrait rapides sont si importants. La bactérie, présente dans les intestins de la tique, migre vers ses glandes salivaires au fur et à mesure qu'elle se nourrit de notre sang, et c'est à ce moment-là qu'elle peut être transmise. Autant dire que le temps joue en notre faveur quand on a une tique sur soi !

Les tiques sont des acariens, de la famille des arachnides, et non des insectes. Elles ne volent pas, ne sautent pas. Elles se postent sur la végétation basse et attendent patiemment qu'un hôte (un animal ou nous !) passe à portée pour s'accrocher. En Europe, c'est principalement la tique du mouton, *Ixodes ricinus*, qui est responsable de la transmission de la maladie de Lyme.

Elles passent par plusieurs stades de développement : larve, nymphe, puis adulte. C'est souvent au stade de nymphe qu'elles sont le plus redoutables pour nous, car elles sont minuscules (à peine la taille d'une tête d'épingle) et donc très difficiles à repérer. Elles peuvent piquer sans qu'on s'en rende compte. Les tiques adultes sont plus grandes et donc plus faciles à voir.

Elles vivent dans les zones humides et boisées, les forêts, les prairies, les parcs, les jardins. Bref, partout où il y a de la végétation et des animaux pour se nourrir. Et oui, même votre

jardin peut abriter des tiques, surtout si vous avez des animaux domestiques ou si des petits mammifères (hérissons, rongeurs) y circulent.

Alors, comment ça se manifeste ? Le symptôme le plus connu et le plus caractéristique est l'érythème migrant. C'est une tache rouge qui s'étend en forme d'anneau autour de la piqûre, souvent plusieurs jours ou semaines après l'incident. Elle peut être chaude au toucher, mais elle ne démange généralement pas et n'est pas douloureuse. Si vous voyez ça, c'est un signe qui doit vous alerter et vous pousser à consulter un médecin rapidement.

Mais attention, cet érythème n'apparaît pas chez tout le monde. La maladie de Lyme peut aussi se manifester par des symptômes plus généraux et moins spécifiques, ce qui la rend parfois difficile à diagnostiquer. On peut ressentir de la fatigue, des douleurs musculaires ou articulaires, des maux de tête, ou même de la fièvre, un peu comme une grippe. Si elle n'est pas traitée à temps, la maladie peut évoluer vers des formes plus complexes, affectant les articulations, le système nerveux ou le cœur. C'est pour ça qu'il est crucial de ne pas laisser traîner les choses.

Comment s'en protéger ? La meilleure défense, c'est la prévention. Quand vous vous promenez dans la nature, surtout dans les zones boisées, les hautes herbes ou les broussailles, quelques gestes simples peuvent faire la différence :

- Couvrez-vous : Portez des vêtements longs, clairs de préférence (pour mieux repérer les tiques), et rentrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes.
- Utilisez des répulsifs : Il existe des répulsifs cutanés efficaces contre les tiques. Pensez à vérifier qu'ils sont adaptés à votre âge et suivez bien les instructions d'utilisation.
- Restez sur les sentiers : Évitez de vous aventurer dans les hautes herbes ou les buissons touffus.
- Inspectez-vous : Au retour de chaque balade, prenez le temps de vous inspecter minutieusement, ainsi que vos enfants et vos animaux de compagnie. Les zones à privilégier sont les plis (aisselles, genoux, aine), le cuir chevelu, derrière les oreilles. Les tiques peuvent être minuscules, alors soyez attentifs ! Une douche rapide peut aussi aider à déloger les tiques non encore fixées.

Et si je suis piqué ? Je fais quoi ? Si jamais vous découvrez une tique accrochée, pas de panique ! L'important est de la retirer le plus vite possible et correctement. Utilisez un tire-tique (disponible en pharmacie) ou une pince fine. Saisissez la tique au plus près de la peau et tirez doucement, mais fermement, en tournant légèrement, sans la tordre ni l'écraser. Le but est d'enlever la tête de la tique sans laisser de morceaux dans la peau.

Après l'avoir retirée, désinfectez la zone avec un antiseptique. Notez la date de la piqûre et surveillez la zone pendant plusieurs semaines. Si un érythème migrant apparaît, ou si d'autres symptômes inhabituels se manifestent, consultez sans tarder votre médecin. Un traitement antibiotique précoce est très efficace pour éviter les complications. N'hésitez pas à montrer au médecin la tique si vous l'avez conservée (par exemple dans un petit sachet).

En somme, la maladie de Lyme est une réalité, mais elle n'est pas une fatalité. En étant informé et en adoptant les bons réflexes, on peut profiter de la nature en toute sérénité.

N'hésitez pas à en parler autour de vous, car la sensibilisation est notre meilleure alliée contre cette maladie.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Vitamine Tech, dans lequel Adèle Njaki vous parle de la réunion en visio, qui pourrait bientôt pouvoir se faire en 3D, encore plus réaliste ! Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.