

Maladie de Lyme : mieux prévenir

Face à une explosion de maladies de Lyme, transmises par les tiques, le gouvernement a édicté un plan national de lutte (2016) et la Haute Autorité de Santé a publié des recommandations (2018). Les sociétés savantes médicales et les associations de patients n'en sont pas satisfaites. Assertions faussées par les émotions et déclarations publiques se multiplient. Corrigeons le tableau.

Santé publique France annonce une augmentation du nombre de cas de maladie de Lyme en 2019 : soit 84 cas pour 100 000 habitants. Les 60-70 ans sont nombreux, reflétant leur fréquentation accrue des sentiers. Les zones les plus touchées sont l'Alsace le Limousin et la région Rhône-Alpes.

Des signes différents selon l'espèce bactérienne

Transmise par une piqûre de tique uniquement et une seule famille de tiques (*Ixodes ricinus*), la maladie de Lyme est due à la bactérie *Borrelia burgdorferi*. Plusieurs espèces proches provoquent des « borrélioses de Lyme » au sens large, qui s'expriment diversement selon la variété bactérienne. Une récente publication française le démontre : il y a (ou non) une atteinte neurologique, articulaire ou simplement cutanée. La salive de la tique joue aussi un rôle dans la vitesse de l'infection et le type d'organes touchés.



Les borrélioses évoluent en trois stades. Seul le premier stade, local, est visible : « l'érythème migrant ».

Dans le cas contraire, les borrélioses disséminent dans

l'organisme en provoquant des réactions inflammatoires parfois graves : articulaires et musculaires, cardiaques, des nerfs et des méninges qui miment une sclérose en plaques ou une paralysie faciale.

Gare aux méprises et aux excès

L'érythème migrant pris pour une simple piqûre d'insecte est négligé par les patients et les médecins pressés. Cela alimente la peur rétrospective d'une borréliose méconnue. En cas de malaise persistant, cela mène vite au soupçon de maladie de Lyme. Une équipe française a montré que, dans un groupe de personnes en errance diagnostique, seules 10 % d'entre elles avait une borréliose réelle. La bonne attitude est donc de s'adresser à des experts en cas de doute pour un diagnostic exact et un traitement adapté. Selon les recommandations de la Haute Autorité de santé en juin 2018, au stade local d'érythème migrant, la maladie se traite par 14 jours d'antibiotique. Les traitements plus long sont du ressort des spécialistes, car ils provoquent des résistances bactériennes et des surinfections dangereuses. Pour rassurer les inquiets : la maladie de Lyme neurologique (la plus inquiétante) n'entraîne pas plus d'hospitalisations ou de décès chez les patients que dans la population générale. Enfin, il ne faut pas trop espérer d'un traitement antibiotique. Tardif, il n'annule pas la réaction inflammatoire provoquée par la bactérie si elle trop engagée.

Etirer toute tique dans les 12 h de son accrochage

Chez *Ixodus ricinus* le taux d'infection par *Borrelia burgdorferi* en France est de 10 % pour les nymphes et de 20 % pour les adultes. L'Alsace et la Lorraine sont les foyers les plus importants, avec extension progressive au Nord, au Centre, à l'Auvergne-Rhône-Alpes. Aucune région ne sera à

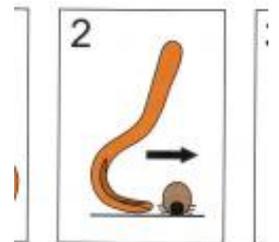
terme exempte de tiques infectées; les mesures de prudence sur tout le territoire métropolitain son donc impératives.

Le risque infectieux est dit « faible » dans les premières 24 heures du repas de la tique, « sérieux » au-delà des 48 heures, « certain » après 72 heures...si germes il y a dans la tique !

Toutefois la transmission de la Borrelia peut-être plus rapide. La nymphe peut infecter sa victime dès la 12e heure d'accrochage et, l'adulte dès la 24e heure de son repas. En conséquence, il faut les décrocher rapidement en inspectant sa peau régulièrement lorsqu'on randonne (matin et soir), sans oublier les cheveux, les plis, même les plus intimes. La douche, le changement de vêtements et les pauses sont de bons moments pour s'inspecter, avec de l'aide pour les parties difficiles à voir.

Retirer correctement une tique

– Avec un tire-tique, deux modèles en fonction de la taille du tique.



Le moyen le plus approprié pour enlever la tique est le « tire-tique ». Le « tire-tique » ne porte pas très bien son nom, puisqu'il ne faut pas « tirer » mais « dévisser » la tique.

Il faudra ensuite surveiller la zone concernée et, en cas de rougeur, consulter son médecin.

– En faisant un nœud serré sous la tique au plus près de la peau avec un fil de couture ou un cheveux fin assez long,

qu'on tire ensuite dans l'axe du rostre de la tique.

– Ne pas oublier de désinfecter la morsure avec un antiseptique.

Les autres techniques ont le défaut d'être inopérantes ou régurgitantes ou invérifiées. En particulier la pince à épiler, elle stresse la tique qui régurgite plus de salive où se collectent les bactéries qu'elle transmet : le risque infectieux est accru. Toutes les tiques ne sont pas infectées donc infectantes. Et si vous retirez rapidement la tique son repas sera trop court pour une transmission de bactéries.

Le coin du naturaliste

Acariens en expansion naturelle pour cause de réchauffement climatique et de modification de la faune cible. Les tiques s'attaquent désormais souvent à l'Homme. Elles peuvent transmettre plus d'un agent infectieux, en dehors de la maladie de Lyme.

Ce sont des arthropodes hémaphages qui piquent ou mordent leur proie avec un rostre dur pour en sucer le sang. Les tiques dures parasitent les mammifères et les tiques molles parasitent les oiseaux. Chez les tiques dures, le genre *Ixodes* prédomine en France. Au sud, le genre *Dermacentor*, très présent remonte au Nord avec le réchauffement climatique. Ayant besoin d'humidité pour survivre, les tiques affectionnent les pénombres humides (forêt, bosquet, friche), mais aussi la chaleur pour se reproduire; elles s'activent au printemps avec la pluie et le retour du soleil.



Les oeufs de tique donne des larves qui se transforment en

nymphes plus agiles, puis en adultes encore plus agiles et désireux de se reproduire. Cette croissance en trois stades ou Stases (en 2 à 4 ans pour un cycle reproductif total) nécessite de l'énergie que les tiques trouvent dans les 3 longs repas sanguins : un à chaque stade, qui dure de 4 à 10 jours.

Plus la bestiole est petite, plus elle est sensible à l'assèchement de l'atmosphère durant la journée et moins elle grimpe haut sur les herbes, plantes et arbustes pour se mettre à l'affût. Elle y attend qu'une proie passe sur laquelle elle se laisse tomber ou rampe; puis elle s'accroche pour investir les zones corporelles, humides, tranquilles chaudes. Les animaux qu'elle pique son logiquement plus grands avec le temps et ses repas plus copieux et plus long (de 7 à 10 jours pour les femelle en phase de ponte) avant de lâcher prise et de tomber à terre.

La prévention individuelle



Évitez de sortir en forêt, friche, zone sauvage, lors des pics d'activité des tiques (été et automne)**Pas simple pour les randonneurs.**

Portez des vêtements couvrants serrés au cou, aux poignets et aux chevilles, (mettre le bas du pantalon dans les chaussettes par exemple), clairs (pour repérer rapidement les tiques), des chaussures fermées.

Pas de cheveux flottants et portez un chapeau.

Pulvérisez un répulsif sur les vêtements ou sur la peau (sauf femme enceinte et petit enfants). Marchez au milieu des

chemins, évitez le contact des branches basses.

Inspectez-vous souvent et minutieusement : les vêtements puis toute la peau. Demandez de l'aide pour les zones inaccessibles à votre regard

Lavez illico vos vêtements pour exclure tout tique cachée, dès le retour de la promenade.