

La maladie de Lyme se répand à partir des souris

"Sante Nature Innovation" <santenutrition@sante-nature-innovation.fr>

La Lettre Santé Nature Innovation par Jean-Marc Dupuis
est un service d'information gratuit sur la santé, la nutrition et le bien-être

Lettre de ce jour :

Lyme : l'invasion

Amis de la nature et des promenades en forêt, souriez !

Les scientifiques prévoient cette année une explosion sans précédent de tiques dans nos campagnes et donc du nombre de malades de Lyme.

Les tiques, en effet, sont longtemps restées des parasites rares, localisés dans certaines régions du centre de l'Europe (Alsace, Bade-Wurtemberg, nord de la Suisse) et du nord-est des États-Unis.

Aujourd'hui, c'est une invasion. Elles s'élancent simultanément à l'assaut de la Tchécoslovaquie, de la Pologne, de la Russie, de la Finlande, des Pays-Bas, de la Belgique, de la France, de l'Angleterre... Bref, *de toute l'Europe*.

Autrefois, les larves de tiques mouraient des rigueurs de l'hiver.

Actuellement, avec ces hivers qui n'en sont plus, elles survivent par millions. Elles éclosent alors sous forme de « lymphes » (tiques adolescentes) qui se logent dans la fourrure des rongeurs.

Une seule souris peut porter plusieurs centaines de lymphes dans ses poils, qui se nourrissent de son sang.

Et c'est là que le problème commence.

La maladie de Lyme se répand à partir des souris

La plupart des souris sont porteuses, dans leur sang, d'une redoutable bactérie en forme de spirale : *Borrelia burgdorferi*. Cette bactérie a été découverte par un Suisse : Willy Burgdorfer.

Les lymphes qui sucent le sang des souris infectées par la *Borrelia burgdorferi* sont fatalement contaminées par la bactérie. Celle-ci vient alors se loger dans leurs intestins.

Au stade adulte, l'objectif inlassable des tiques est d'entrer en contact avec les jambes ou les bras des promeneurs. Elles se cachent dans les herbes hautes et attendent leur heure.

Dès qu'une victime passe par là, elles s'accrochent à ses vêtements, puis se dirigent vers un endroit bien chaud de sa peau, où le sang affleure. Là, elles enfoncent une sorte de seringue qu'elles ont sur la tête et qui se fiche dans la chair comme un hameçon. Puis, elles se mettent à pomper pendant des heures, des jours entiers, pour se gorger de sang, la tête délicieusement enfoncée dans la peau, comme l'autruche met la tête dans le sable.

C'est durant ce festin que la tique peut transmettre dans votre sang la bactérie, ce qui provoque la terrible maladie de Lyme.

Vous aurez bien noté que j'ai écrit : « peut transmettre ». En effet, la transmission n'est pas automatique. Même si la tique est infectée, la bactérie met en réalité 36 à 48 heures pour passer dans le sang. En effet, elle loge dans le tube digestif de la tique. Pour le remonter à contre-courant, y compris dans la seringue, elle a besoin de ce délai.

Dans l'intervalle de temps, vous vous êtes en principe rendu compte que vous étiez piqué, et vous aurez retiré la tique. En effet, une tique accrochée dans la peau provoque rapidement une forte démangeaison vous permettant de la repérer.

Il faut procéder avec précaution, sans écrabouiller la tique, car alors vous risqueriez de lui faire « vomir » le contenu de ses intestins et d'accélérer la contamination. D'où l'intérêt des « tire-tiques », ces pinces spéciales en forme de mini-pieds-de-biche qui permettent de saisir la tique par le cou pour l'extraire.

Belles récoltes, mauvaise nouvelle

Des scientifiques américains et polonais se sont récemment aperçus d'un enchaînement étonnant qui permet de prévoir la hausse de la population de tiques [1].

Une année de bonnes récoltes de céréales provoque une multiplication des souris l'année suivante. Plus de souris signifie plus de lymphes de tiques. L'année d'après, lorsque ces lymphes se transforment en tiques adultes, on constate une recrudescence du nombre de tiques.

Chez nous, la maladie de Lyme n'a pas cessé de progresser ces trente dernières années. Moi qui me promène beaucoup dans la nature, je peux confirmer que, jusqu'à mes vingt ans, je n'avais jamais été piqué par une tique.

Puis un jour, cela s'est produit. À partir de là, chaque année, les cas se sont multipliés. J'ai parfois dû retirer à mes enfants jusqu'à huit tiques, logées dans leurs aine, aisselles, cou et, pire encore, dans leur nombril.

Aujourd'hui, plus question de partir en promenade sans nous mettre du spray anti-tiques sur les chevilles et les poignets, et sans porter des vêtements et chaussures bien couvrants. On recommande, par exemple, de porter des pantalons longs, et de mettre le pantalon dans les chaussettes.

Néanmoins, pendant la promenade, nous nous inspectons régulièrement. À notre retour, rebelote, nous procédons à une inspection complète. Le bain des enfants est l'occasion de vérifier dans tous les plis qu'aucune tique ne nous aura échappé.

Traitement de la maladie de Lyme

Ces précautions vous permettent de réduire fortement votre risque de contamination. Mais il se peut toujours qu'une tique particulièrement petite et mal placée vous échappe.

Le problème est qu'il n'est pas évident de diagnostiquer la maladie. Tout le monde parle du fameux anneau rouge qui apparaît autour de la piqûre, et qui justifie alors une cure d'antibiotiques, mais celui-ci n'est pas systématique.

Vous éprouvez alors des symptômes similaires à ceux de la grippe, avec de la fièvre et des douleurs articulaires. De plus, le corps met plusieurs semaines à fabriquer des anticorps. Les tests de détection de la maladie de Lyme ne sont donc pas fiables. En l'absence de traitement adéquat peut se déclencher la forme grave, chronique, de la maladie de Lyme.

La maladie devient alors invalidante, notamment à cause d'une arthrite (inflammation articulaire) chronique et d'une terrible fatigue qui peuvent vous clouer au lit pendant des années. Elle est, en outre, extrêmement difficile à traiter.

Chaque patient devra alors prendre son bâton de pèlerin.

Son objectif sera de renforcer son système immunitaire et de traiter ses symptômes. Il s'agit d'une complémentation complexe, à laquelle nous avons consacré tout un dossier dans un numéro de *Plantes & Bien-Être* consacré à la maladie de Lyme [2]. Voici les principales pistes :

- Magnésium sous forme chélatée : glycinate, bisglycinate ou taurinate de magnésium, à des doses de 300 à 600 mg par jour. C'est un incontournable de la maladie de Lyme, qui aide à réduire l'anxiété et l'excitation neuromusculaire.
- Un bon complément de vitamines et de minéraux, pour parer les déficits fréquents au cours de la maladie. Optez pour un complexe contenant de la vitamine E et du bêta-carotène naturels, de la choline, de l'acétyl-L-carnitine, de l'acide alpha-lipoïque et de la coenzyme Q10 antioxydante.
- L'extrait de griffe-de-chat (*Uncaria tomentosa*) stimule l'immunité à la dose de 200 à 600 mg par jour : elle augmente le nombre de macrophages et de lymphocytes (globules blancs), réduit l'inflammation et soulage les douleurs articulaires.
- L'effet de cette plante est renforcé par d'autres qui stimulent l'immunité : 400 mg d'andrographis, deux à trois fois par jour (extrait normalisé contenant de 4 à 6 % d'andrographolide) ; 750 à 1 000 mg par jour d'extrait sec d'astragale, en deux ou trois prises ; 200 à 600 mg par jour d'éléuthérocoque en extrait sec.
- En cas de problème digestif (type dyspepsie), le chardon-Marie est réputé. On prescrit souvent un extrait normalisé à 70 ou 80 % de silymarine : 150 à 200 mg une à trois fois par jour.
- La fatigue chronique et les éventuels problèmes cardio-vasculaires sont soulagés par la coenzyme Q10 (s'il n'y en a pas dans votre multivitamines) à 120 mg par jour. L'effet est renforcé avec un champignon qui fait baisser la fatigue et possède des propriétés anti-inflammatoires et immunostimulantes : le reishi (*Ganoderma lucidum*), 500 mg par jour.
- Les oméga-3, notre substance anti-inflammatoire préférée, favorisent aussi la bonne santé cardio-vasculaire et la régénération nerveuse. Ils sont à consommer quotidiennement (dans les huiles de poisson, les graines de lin, de chia, et le pourpier), si possible en quantité égale aux oméga-6 présents dans l'huile de maïs, de tournesol.
- Pour aider les cellules à se détoxifier et à lutter contre l'inflammation, la N-acétylcystéine est prescrite en général à la dose de 200 à 600 mg par jour.
- En cas d'arthrite de Lyme (inflammation des articulations), les produits recommandés sont les mêmes que pour les arthrites ayant une autre cause (voir la lettre récente sur les rhumatismes).

- *Idem* pour les autres symptômes possibles de la maladie chronique de Lyme : dépression, fièvre, maux de tête, nuque raide, fatigue chronique, douleurs, paralysie faciale, radiculite, myélite, inflammation des nerfs crâniens, chorée, encéphalite, palpitations, vertiges, douleurs thoraciques, problèmes de peau (acrodermatite atrophiante chronique) : il faudra alors traiter les symptômes de ces maladies indépendamment de la cause (maladie de Lyme).

Une quête que chaque malade devra entreprendre

Pour conclure, la maladie de Lyme doit être prise très au sérieux, mais il ne faut pas non plus se faire d'illusions : personne ne semble aujourd'hui avoir à coup sûr la clé de l'explication de la maladie.

La maladie étant mal comprise, mal identifiée, les traitements le sont tout autant. Ils s'apparentent à une quête que chaque malade devra entreprendre, avec d'autant plus de détermination que ses symptômes seront graves et forte sa volonté de s'en sortir.

Sans donner de faux espoirs aux malades, dont je sais les souffrances, j'espère avoir malgré tout apporté une petite aide aux personnes qui se trouvent aujourd'hui dans cette douloureuse situation. N'hésitez pas à me tenir au courant des suites.

Bien à vous,

Jean-Marc Dupuis

[1] [Oak acorn crop and Google search volume predict Lyme disease risk in temperate Europe - PDF](#)

[2] Ces traitements ont été détaillés dans le *Plantes & Bien-Être* n° 21 consacré à la maladie de Lyme, février 2016. Pour en savoir plus sur *Plantes & Bien-Être* et recevoir ce numéro, [cliquez ici](#).

Merci à Jacqueline G.

ATTENTION !!! Repérer les nids de tiques

Pour ceux qui ont un jardin, si petit soit-il ATTENTION P R U D E N C E.

Je n'avais **jamais vu les œufs** de ces bestioles.

Je sais que lorsqu'ils ont éclos, les têtes se fixent en grappes sur des herbes ou arbustes et sautent sur la première bête ou personne qui passe.

Elles se gorgent de sang, se détachent et vont pondre à leur tour.

Vérifier dans votre entourage

Avis IMPORTANT: si vous voyez ce genre de chose, ceci (photo) est un nid de tiques.

Il y en a de plus en plus et ceci menace la vie de plusieurs animaux en forêt et si vous vous faites piquer, allez de suite chez un médecin ou aux urgences, maladie de Lyme chez l'homme.

Vous devez détruire immédiatement les nids (Spray anti-acarien .. brûlage suivant l'endroit ..)

Partager cette information svp pour le bien de notre environnement

Je fais suivre à mes amis qui ont un jardin, qui font de la rando ou qui se promènent en forêt ...

