



Anaëlle Juairé
Naturopathe agréée



la manne
l'épicerie santé
COOPÉRATIVE



Marie Michèle Breton
Naturopathe agréée

La maladie de Lyme : Gare aux tiques

La maladie de Lyme est une maladie émergente au Québec, causée par une bactérie (*Borrelia burgdorferi*) qui, une fois contractée, peut porter de graves atteintes à l'état de santé général. Le vecteur de cette maladie est la tique, une cousine des acariens, se nourrissant du sang des mammifères.

Les êtres humains et les animaux risquent davantage d'être piqués par une tique en été et en automne. À cette période, la grosseur de la tique est d'environ 2 mm soit la grosseur d'une tête d'épingle. C'est pourquoi les tiques passent souvent inaperçues.

STADE 1 : Les symptômes peuvent apparaître les jours suivants la piqûre :

- seulement 9 % des gens auront une rougeur de la forme d'une cible sur la zone piquée;
- maux de tête, fatigue;
- **fièvre persistante**, ganglions lymphatiques enflés;
- démangeaisons cutanées dans 50 % des cas.

Les symptômes secondaires sont présents lorsque l'infection primaire n'a pas été traitée adéquatement. Ils peuvent survenir plusieurs semaines après la piqûre d'une tique infectée. Les symptômes les plus communs sont :

- symptômes mimant la **sclérose en plaques** ou la **fibromyalgie**;
- douleurs musculaires et articulaires, rigidité, enflure des articulations;
- fièvre et/ou frissons par épisode;
- douleurs pelviennes, troubles du sommeil;
- **fatigue**, symptômes de **dépression**;
- sensation de « chocs électriques », vision trouble.

Les bactéries causant la maladie de Lyme ont la particularité de « s'enkyster » dans l'organisme, c'est-à-dire de former de petites boules qui leur servent d'armure afin de se protéger de notre système immunitaire. C'est pourquoi la maladie peut rester latente des semaines, voir des mois avant de ressurgir avec divers symptômes et intensités.

La prévention

Des précautions supplémentaires doivent donc être prises lors de certaines activités notamment lors de randonnées en forêt, de chasse, de pêche et de manipulation du bois :

- Porter un pantalon long et une chemise à manches longues;
- Vérifier les vêtements et la peau exposée au retour d'activités;
- Mettre un mélange répulsif à tiques aux deux heures.

Les huiles essentielles

Il est maintenant prouvé que certaines huiles essentielles ont un effet répulsif marqué contre les tiques, près de 100 % d'efficacité avec un mélange concentré à 30 % d'huiles essentielles ! Celles-ci sont

écologiques, économiques et ne présentent pas de risque de toxicité si elles sont bien dosées. Ce mélange sert à prévenir les piqûres et non à les traiter.

À partir d'une base de 100ml d'alcool à 40 % ou d'huile végétale, ajouter :

- 10ml d'huile essentielle d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*);
- 10ml d'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*);
- 10ml d'huile essentielle de lavande (*Lavandula angustifolia*) ou de géranium rosat (*Pelargonium graveolens*).

Il est aussi possible de mélanger ces trois huiles essentielles à un produit vaporisateur à la citronnelle Druide (*répulsif à moustiques*). Ces mélanges doivent être appliqués sur les zones du corps les plus exposées qui ne sont pas protégées par des vêtements.

Extraire une tique

Il est important de **NE PAS** brûler la tique, mettre de l'huile ou de la vaseline dessus ou de tenter de l'extraire avec ses doigts. Une pince à épiler pointue ou un « tire-tique » suffira aux mains les plus habiles. Saisissez la tique le plus près possible de la peau, puis tirez-la doucement. Aussitôt retirée, gardez-la et consultez votre médecin pour la faire analyser et recevoir le traitement approprié. Il ne faut que deux semaines pour que la maladie devienne chronique, c'est pourquoi il est important d'agir rapidement.

Le Traitement

La maladie de Lyme se traite facilement par des antibiotiques au cours du stade 1. Mais plus le temps passe, plus cette maladie se soigne et se diagnostique difficilement. Lors d'un stade avancé, quatre à six mois peuvent être nécessaires pour traiter l'infection.

Aucun produit naturel n'a montré la capacité de traiter seul l'infection. Par contre, plusieurs plantes soutiennent le système immunitaire et calment les symptômes comme la douleur ou la fatigue. Les plantes ayant démontrées la meilleure efficacité sont : **le rhodiola, le cordyceps, l'androphalis, la griffe du chat et l'eleuthero**. Prendre des probiotiques durant le traitement aux antibiotiques est de mise. L'alimentation peut également avoir un grand impact sur les douleurs et l'énergie de la personne affectée.

Pour avoir des conseils personnalisés à votre condition, venez rencontrer une naturopathe agréée.

Références :

Jaenson TG1, Garboui S, Palsson K., Repellency of oils of lemon eucalyptus, geranium, and lavender and the mosquito repellent MyggAnatural to Ixodes ricinus (Acari: Ixodidae) in the laboratory and field., J Med Entomol. 2006 Jul;43(4):731-6
Focusing on the bull's eye, the journal of Emergency Medicine, Vol. 39, No. 5 pp. e147-e151, 2010
Stephen Harrod Buhner, Healing Lyme 2nd Ed, Raven Press, 2015
Lefebvre, KADEJA, BSc, N.D., La maladie de Lyme le caméléon, may 2016

194, Notre-Dame Est
Victoriaville, Qc G6P 4A1

819 758-1211

www.cooplamanne.com

Le plaisir
de vivre
BIEN!