

MARIE BORREL

Préface du Dr Yann Rougier

MA BIBLE

DE LA MALADIE DE

LYME



INCLUS
Les découvertes
scientifiques les +
récentes et une série
de programmes
pour mieux vivre au
quotidien

- Le livre de référence pour comprendre la maladie, sa nature et son évolution.
- Toutes les techniques de diagnostic fiables et une série de programmes pour mieux vivre au quotidien avec la maladie.
- Fatigue intense, problèmes intestinaux, atteintes articulaires, troubles nerveux... les symptômes décryptés et tous les traitements classiques et méthodes naturelles pour mieux gérer la douleur.

L E D U C . S
P R A T I Q U E

MA BIBLE DE LA MALADIE DE LYME

Transmise par une simple morsure de tique, la maladie de Lyme provient d'une bactérie qui se loge dans votre organisme : la borrelia. Si elle peut passer inaperçue dans un premier temps et reste souvent mal diagnostiquée, nombre de malades présentent des symptômes variés : fatigue profonde, douleurs intenses, affections neurologiques, perte de mémoire... Comment se faire dépister et quels sont les médicaments couramment prescrits ? Quelles sont les méthodes naturelles capables d'améliorer les résultats des traitements ?

Ce guide pratique vous donne toutes les clés pour comprendre cette maladie, la prendre en charge, et vous aider à mieux vivre avec au quotidien.

Marie Borrel, journaliste indépendante, est l'auteure ou la coauteure de nombreux ouvrages sur le bien-être et les médecines naturelles aux éditions Leduc.s, dont *Ma bible de la médecine chinoise*.

Préface du **D^r Yann Rougier**, médecin spécialiste (Hôpitaux de Paris), passionné de neurosciences appliquées, de nutrition-santé et de psycho-neuroimmunologie (Boston, USA).

Dans cette bible :

- **Des explications claires** pour comprendre le fonctionnement de la maladie.
- **Des conseils pour une prise en charge globale de votre maladie** et stimuler vos mécanismes naturels de protection et d'autoréparation : système immunitaire, système digestif, système nerveux, toxines...
- **Changez d'alimentation** et découvrez les bienfaits qu'elle peut avoir sur vos troubles : pour stimuler vos défenses immunitaires, détoxifier votre organisme, apaiser votre stress...
- Yoga, Qi gong, homéopathie, phytothérapie : **découvrez les soins naturels qui aident, ainsi que des conseils pratiques au cas par cas.**
- **5 journées type pour mieux concevoir les vôtres** : détox, anti-infection, antidouleur, antifatigue, antistress.

*La bible de référence
pour comprendre la maladie
et la gérer au quotidien.*

ISBN : 979-10-285-1358-0



23 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

RAYON : SANTÉ

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible anti-arthrose, 2018.

Le grand livre de la fibromyalgie, 2018.

Détoxifier son foie sans médicaments, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Sébastienne Ocampo, Delétraz, Nicolas Trève

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1358-0

MARIE BORREL
Préface du Dr Yann Rougier

MA BIBLE DE
LA MALADIE
DE LYME

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

Préface du D ^r Yann Rougier	7
Introduction	11
Chapitre 1. Maladie de Lyme : la mienne, la vôtre, la sienne...	33
Chapitre 2. Pour une prise en charge globale de la maladie de Lyme	53
Chapitre 3. Premiers conseils...	91
Chapitre 4. Première étape : modifier votre alimentation	101
Chapitre 5. Pactisez avec le stress !	175
Chapitre 6. Détoxifiez votre organisme	199
Chapitre 7. Les soins naturels qui aident	225
Chapitre 8. Quelques journées type pour mieux concevoir les vôtres...	341
Conclusion	353
Annexes	355
Index	405
Table des matières	413

PRÉFACE DU D^R YANN ROUGIER

J'ai suivi avec attention la rédaction de l'ouvrage de Marie Borrel, chapitre après chapitre... J'ai été séduit par le regard qu'elle porte sur la maladie de Lyme, cette souffrance partagée par des milliers de personnes dans notre pays. Un regard élargi, qui balaye tous les outils disponibles pour lutter contre cette maladie aux multiples visages.

En tant que médecin, j'ai déjà été confronté à des patients chez qui les tests étaient positifs et les manifestations cutanées claires. Le diagnostic a donc été rapidement posé et le traitement vite commencé, avec des résultats satisfaisants. Mais j'ai aussi rencontré des patients non (ou mal) diagnostiqués, dévastés par des troubles difficilement supportables : fatigue chronique, douleurs articulaires intenses, paralysie faciale, malaises digestifs, douleurs intestinales inflammatoires...

Ce qui m'a frappé dans cette maladie, c'est qu'on l'aborde généralement de deux manières : on y répond de façon symptomatique (un symptôme après l'autre) ; ou on l'attaque à la racine avec des antibiotiques. Très souvent, c'est une approche ou l'autre. Mais rien ne vient balayer ce paysage thérapeutique pour en faire émerger une cohérence. Pourtant, dans tous les cas, la maladie modifie le terrain des malades : leur organisme s'acidifie, une inflammation chronique s'installe, le vieillissement s'accélère... Ce qui ne fait qu'intensifier les symptômes. S'ajoute à cela un appauvrissement global du système nerveux qui instille une grande fatigue et une faiblesse immunitaire. C'est donc ce terrain dans son ensemble qu'il s'agira de rééquilibrer, afin que le patient puisse à nouveau prendre la main sur sa maladie et s'investir dans sa santé.

En tant que médecin spécialiste, chercheur en neurosciences, mon regard sur la maladie de Lyme est sans doute différent de celui de certains confrères. Nous savons aujourd'hui que la santé au quotidien est liée en premier lieu à notre système immunitaire et à notre système hormonal. Or, la force du système immunitaire et l'harmonie du système hormonal dépendent prioritairement de notre stabilité nerveuse. Laquelle est étroitement liée à l'équilibre entre les deux branches du

système nerveux autonome : l'orthosympathique (l'accélérateur) et parasympathique (le frein). Ce sont les clés de tout notre métabolisme. Nous en revenons toujours là !

Les neurosciences ne sont pas une médecine naturelle, parallèle ni même intégrative. C'est juste la prise en compte de cette notion de base : l'être humain ne peut se développer et garantir sa santé s'il ne prend pas en compte les 5 facteurs du vivant. Tout ce qui est vivant et humain, depuis la plus petite cellule jusqu'à notre organisme tout entier : respire, se nourrit, élimine ses déchets et se protège, pense, ressent des émotions*. Ce sont les 5 pôles fondamentaux de notre existence. Ce sont 5 clés qu'il faut respecter si l'on désire entretenir sa santé, que l'on soit malade ou pas. Notre médecine classique est hippocratique : elle répond aux symptômes par des médicaments. Les neurosciences permettent de passer de cette médecine à un véritable art de soigner, car elles intègrent un élargissement de l'espace diagnostique, pronostique et thérapeutique.

J'ai beaucoup apprécié cet ouvrage car ce n'est pas seulement un livre de plus sur la maladie de Lyme. Il propose justement un élargissement qui correspond aux données les plus récentes des neurosciences. Il entend réconcilier la médecine du corps avec la médecine des Hommes. La première, c'est l'ensemble des processus biochimiques et physiologiques qui nous permettent de nous soigner sans aucune intervention extérieure : on cicatrise quand on se blesse, les os se recollent après une fracture, le système immunitaire jugule une infection... C'est grâce à cette médecine du corps, qui préexiste à la médecine des Hommes, que nos lointains ancêtres ont survécu à leurs conditions de vie si pénibles. À l'inverse, la médecine des Hommes regroupe l'ensemble des gestes médicaux mis au point depuis plusieurs siècles pour fournir des solutions aux maladies les plus courantes. Jusqu'à présent, ces deux courants parallèles ne se sont jamais rencontrés. Du moins, jusqu'à ce que les neurosciences y jettent une lumière nouvelle. Aujourd'hui, il est grand temps que ces deux approches médicales communiquent et se coordonnent, de manière à ce qu'elles collaborent pour le plus grand bien des malades.

* Ces notions sont développées au cours de ce livre, notamment p. 86.

Cette collaboration est particulièrement importante pour les malades souffrant de Lyme. Je leur apporte pourtant une bonne nouvelle : le livre de Marie Borrel est la parfaite synthèse entre la médecine des Hommes et de la médecine du corps. Il s'intègre parfaitement à ce que sera la médecine du troisième millénaire : une thérapeutique qui saura conjuguer la médecine et l'art médical, pour créer enfin une médecine « totale ». La seule capable de venir à bout de tous nos maux, ou presque...

YANN ROUGIER

Médecin spécialiste – neurosciences et nutrition –
Fondateur de la WHealth Found et de la Delta-médecine
(<http://delta-medecine.org/>)

INTRODUCTION

Ah ! Une balade à la lisière d'un bois pour profiter des premières chaleurs de l'été, pieds nus dans l'herbe humide. Un charmant pique-nique sur une nappe à carreaux étalée dans un pré fleuri de bleuets et de coquelicots. Une partie de cache-cache au jardin avec les enfants... Toutes ces images ravissantes évoquent une douceur bucolique. On pense à une toile d'Auguste Renoir ou à une aquarelle de Marie Laurencin. Seulement voilà : cette douceur risque de se muer en cauchemar. Il suffit pour cela qu'un minuscule insecte affamé décide de se ficher dans votre chair pour y prendre son repas tout rouge, tout chaud : votre sang ! Une toute petite tique, et votre vie pourrait devenir un enfer.

Minuscule bête, effets démesurés !

Ce petit arthropode apparemment inoffensif est porteur d'innombrables germes parmi lesquels la borrelia, une bactérie responsable de la maladie de Lyme. Lorsque la tique vous mord, ces créatures microscopiques hautement indésirables s'infiltrent dans votre réseau sanguin et se répandent dans votre organisme. Pire : elles sont accompagnées d'autres micro-organismes (virus, bactéries, parasites...) qui profitent du voyage pour se joindre aux festivités. À terme, elles vont s'épauler les unes les autres pour provoquer une effrayante galerie de symptômes qui peuvent apparaître soit très rapidement après la morsure, soit plusieurs années (voire dizaines d'années !) après l'agression de la tique lorsque celle-ci est passée inaperçue.

Disons-le tout de suite : la maladie de Lyme n'engage pas le pronostic vital. Elle n'est pas mortelle. Mais elle peut empoisonner la vie des malades à un point tel que leur vie devient infernale. La liste des symptômes potentiels est impressionnante : fatigue profonde, douleurs intenses, affections neurologiques, problèmes articulaires, troubles intestinaux, maux de tête, symptômes cardiaques, atteintes dermatologiques, perte de mémoire... Chaque malade présente une galerie de manifestations très personnelle qui ne ressemble à aucune autre. Une galerie qui se

révèle parfois... vide ! Car dans un premier temps, la bactérie peut se disséminer dans l'organisme de manière très silencieuse.

Tout cela rend le diagnostic de la maladie de Lyme très difficile. D'autant que la morsure de tique peut être ancienne, oubliée, ce qui rend très délicate pour les médecins l'identification de la maladie. Enfin, chaque symptôme de Lyme peut être dû à d'autres maladies : la fibromyalgie pour la fatigue extrême, l'arthrite pour les douleurs articulaires... Alors les médecins tâtonnent, soignent ici un trouble qui ressurgit là... Jusqu'à parfois jeter l'éponge et renvoyer les patients vers un service psychiatrique qui prendra en charge ce qu'ils considèrent comme une dépression, voire une véritable hypocondrie.

Cette difficulté est l'une des données majeures qui nourrissent le débat agitant aujourd'hui la communauté des scientifiques et celle des malades. Ce n'est pas la seule, loin de là ! S'y ajoute notamment le manque de fiabilité des tests de dépistage, dont tout le monde s'accorde à constater qu'ils laissent passer « sous les radars » une grande partie des malades infectés. Comment s'étonner, alors, que la maladie de Lyme fasse si peur ?

Lyme en quelques chiffres

Les pouvoirs publics estiment qu'en France, environ 27 000 nouveaux cas de maladie de Lyme apparaissent chaque année. De nombreux protagonistes remettent en cause cette évaluation qui, selon eux, ne reflète pas la réalité. Ils avancent un nombre beaucoup plus élevé, certains affirmant qu'il faudrait le multiplier par dix, voire davantage.

Plusieurs institutions sont impliquées dans la surveillance de la maladie de Lyme, particulièrement le Réseau sentinelle auprès duquel chacun peut déclarer les morsures de tiques dont il a été l'objet ou le témoin, et le Centre national de référence des borrelia (CNR), dépendant de l'Université de Strasbourg, qui travaille à améliorer la fiabilité des tests et à établir une surveillance épidémiologique. Une chose est sûre : le nombre de personnes touchées par la maladie de Lyme est en constante augmentation. En 1989, on comptait un peu moins de 10 cas pour 100 000 habitants dans notre pays. En 2000, on en était à 16 cas et en 2010, à 43.

Cependant, ces données nationales reflètent mal la réalité locale, car certains territoires sont beaucoup plus touchés que d'autres (on atteint par endroits plus

de 200 cas pour 100 000 habitants !). La région Est a été la première concernée et compte aujourd'hui encore le plus grand nombre de personnes atteintes. C'est logique : les tiques infectées ont d'abord colonisé l'Allemagne, l'Autriche et les autres pays de l'Est de l'Europe. Comme ces petits arachnides ignorent superbement les frontières, ils sont entrés chez nous en voyageant de l'Est vers l'Ouest. La région Centre est également plus touchée que la moyenne. On peut le comprendre : c'est une contrée à la fois boisée et humide. À l'autre bout de l'éventail, on trouve les Alpes, la Provence et la Côte d'Azur*, plus chaudes, sèches et moins boisées.

Pourtant, la maladie de Lyme est encore souvent perçue comme une maladie rare. Comparons encore quelques chiffres : chaque année, on compte en France un peu moins de 10 000 nouveaux cas de cancer de la peau et environ 11 000** de cancer de la vessie. Beaucoup moins que la maladie de Lyme, donc, même si l'on s'en tient aux chiffres officiels. Il en est de même avec la sclérose en plaques pour laquelle on annonce entre 4 000 et 6 000 nouveaux cas par an. Pour ne citer que quelques exemples. Et pourtant, ces maladies ont une image bien différente de celle de la maladie de Lyme. Elles sont perçues comme plus « sérieuses » et font l'objet de recherches beaucoup plus poussées.

Une objection émerge : la maladie de Lyme est une infection qui se soigne avec des traitements antibiotiques adaptés, ce qui n'est pas le cas des cancers ou de la sclérose en plaques. C'est à la fois vrai... et faux ! Car la maladie de Lyme peut devenir chronique si elle n'est pas détectée et soignée à temps. Elle provoque alors des symptômes intenses qui perturbent gravement la vie des malades. À ce stade, la médecine ne propose pas aux malades de traitements efficaces et adaptés. C'est encore une pierre d'achoppement entre les instances médicales qui s'affrontent à ce propos, certains prétendant que le Lyme chronique n'est qu'un fantasme d'hypocondriaque.

Vous le voyez, le sujet est plus complexe qu'il y paraît. Vous allez en découvrir les tenants et les aboutissants dans les pages qui suivent. Vous ferez aussi connaissance avec des traitements naturels capables d'améliorer les résultats des traitements, voire de prendre le relais lorsque ces derniers ne font plus effet. Mais n'allons pas trop vite...

* Ces chiffres émanent de l'Institut national de veille sanitaire.

** Ces chiffres sont extraits de l'étude publiée en 2011 par les hospices civils de Lyon.

Personne n'est à l'abri

Aujourd'hui, la maladie de Lyme est considérée comme une maladie professionnelle pour les personnes qui travaillent au contact de la nature, notamment les forestiers. C'est vrai, ils sont plus exposés que les autres. Mais n'allez pas croire que vous êtes à l'abri pour autant. Il suffit d'un contact ponctuel et isolé avec une tique infectée pour que la maladie se déclare.

Cette mésaventure est arrivée à plusieurs centaines de milliers de personnes partout en Europe, aux États-Unis, au Canada, en Amérique du Sud, en Asie... Les tiques, réputées préférer les températures clémentes et les zones humides, ont un temps délaissé l'Afrique et sa sécheresse torride. C'était oublier un peu vite les extraordinaires capacités d'adaptation de cet animal pas comme les autres. La tique a bravé ces difficultés au point qu'on en trouve aujourd'hui dans toute l'Afrique de l'Ouest.

Elle s'est tout aussi bien adaptée à l'altitude. Il y a quelques décennies, on la rencontrait jusqu'à 1 500 mètres, pas davantage. Récemment, on a repéré des tiques au-delà de 2 000 mètres. Et partout, elles sont susceptibles de transmettre des borrelia. Car ces bactéries se moquent des frontières. Grâce aux animaux qui servent de nourriture aux tiques, ces germes parcourent le monde entier.

La popularité ne constitue pas, on s'en doute, un rempart contre la morsure des tiques. De nombreuses stars souffrent de la maladie de Lyme à des degrés divers. La joueuse de tennis américaine Jennifer Capriati* a été diagnostiquée en 2013 et n'est toujours pas sortie d'affaire. En 2014, elle écrivait sur son compte Twitter : « Je suis trop épuisée pour faire quoi que ce soit. Je ne peux voir un médecin de plus ou je vais hurler. Je pense que la maladie de Lyme vous écrase. »

Le comédien Ben Stiller** a eu plus de chance. En 2010, une blessure derrière un genou lui a mis la puce (ou plutôt la tique !) à l'oreille. Il a consulté immédiatement, et la maladie a été rapidement diagnostiquée et traitée. Aujourd'hui, il ne souffre plus. Ce n'est pas le cas de Richard Gere, qui a été obligé d'interrompre le tournage de son film *Un automne à New York**** à cause de symptômes intenses et variés. À l'époque, il a commenté son trouble en ces mots : « C'est une maladie effrayante. J'avais l'impression

* Elle a notamment remporté le tournoi de Roland-Garros en 2001, et l'Open d'Australie en 2001 et 2002.

** Il a joué notamment dans *Mary à tout prix* (1998), *Mon beau-père et moi* (2000) et *Une nuit au musée* (2006, 2009 et 2014).

*** Film américain réalisé par Joan Chen, sorti en 2000.

que toute ma force avait quitté mon corps, comme si ma vie avançait au ralenti. » Il semble aller beaucoup mieux...

La chanteuse canadienne Avril Lavigne a vécu un véritable calvaire qui a commencé en 2013. Dans une interview*, elle explique ses réveils en sueur, sa fatigue incoercible, ses douleurs incessantes... « J'ai été clouée au lit pendant cinq mois, explique-t-elle. C'était le pire moment de ma vie. J'avais l'impression que je ne pouvais plus respirer, parler, bouger. Je pensais que j'étais en train de mourir. Je n'arrivais pas à tenir debout, comme si toute mon énergie avait été pompée. » Devant l'incompréhension des médecins, c'est elle qui a pensé à la maladie de Lyme. Elle a consulté un spécialiste du sujet, la maladie a été diagnostiquée et un traitement a été lancé qui lui a permis de lentement remonter la pente. Elle ajoute à l'intention des autres malades : « C'est une seconde chance dans ma vie. Il y a de l'espoir. La maladie de Lyme existe vraiment, mais elle se soigne et vous pouvez aller de mieux en mieux ! »

Guérir ou se rétablir ?

C'est vrai, quel que soit votre degré de souffrance, il existe des outils capables de faire refluer les symptômes. Ils vous permettront de « vivre avec » votre maladie dans de bonnes conditions.

Si les traitements antibiotiques sont efficaces (lorsqu'ils sont correctement prescrits) dans la première phase de la maladie, ils risquent de ne plus l'être et même d'avoir des effets délétères lorsque l'infection est ancienne. Disons-le tout de suite : il n'y a pas de remède miracle contre la maladie de Lyme chronique. Mais une amélioration est toujours possible à condition d'agir à plusieurs niveaux en même temps : alimentation mieux adaptée, lutte contre l'excès d'acidité qui favorise la croissance des bactéries, prise en charge du stress, détox de fond (notamment contre les métaux lourds)... Ainsi que la prise de compléments alimentaires, de plantes et d'huiles essentielles.

Comme l'explique le docteur Yann Rougier, spécialiste des neurosciences appliquées, à propos de toute démarche thérapeutique : « Si, et seulement si, vous devenez vraiment "acteur de votre guérison", vous pourrez parvenir à trouver une amélioration, quelle que soit la pathologie dont vous souffrez. La maladie de Lyme n'y échappe pas, même lorsqu'elle est devenue chronique. » Dans certains cas,

* Dans le cadre de l'émission *Good morning America*, sur la chaîne américaine ABC, le 29 juin 2015.

il s'agira d'une véritable guérison. Dans d'autres, on parlera plutôt de rémission, de rétablissement ou de simple mieux-être. Pour la maladie de Lyme, il est difficile de parler de guérison car il est impossible de savoir à coup sûr si votre organisme a réussi à éradiquer toutes les bactéries. D'ailleurs, lorsque l'infection est ancienne, c'est quasiment impossible. Mais quelle importance si vos symptômes ont disparu ? C'est ce qui doit être votre but : effectuer dans un premier temps des gestes qui restaureront votre immunité, votre système digestif, votre système nerveux... ; puis adopter un style de vie qui ancrera ces améliorations à long terme.

C'est en vous prenant en charge au quotidien que vous pourrez retrouver progressivement une vie agréable et active, une vie sans douleurs ni fatigue, une vie sans troubles perturbants. Si l'on en croit les malades qui ont entrepris ce chemin, c'est un voyage long et parfois difficile. Mais l'amélioration progressive qu'ils ressentent les soutient tout au long de ce parcours.

Zoom back caméra !

On présente souvent la maladie de Lyme comme étant d'apparition récente. Pourtant, on en a trouvé des traces très anciennes. Extrêmement anciennes même ! Les chercheurs pensent que les borrelia infectaient déjà les dinosaures. Lorsque ces monstres géants ont disparu, les bactéries ont résisté.

Quelques milliers d'années plus tard, les borrelia ont commencé à prendre les Humains pour cible, par l'intermédiaire des tiques qui les transportent. Entendons-nous bien : nous ne constituons pas le repas favori des tiques. Elles préfèrent les petits vertébrés, les oiseaux et même les reptiles (voir plus loin, p. 24). Mais lorsque nous passons à leur portée, elles se contentent du repas que nous sommes capables de leur offrir. À notre corps défendant !

Certaines traces remontent à plusieurs milliers d'années. Rappelez-vous : le 19 septembre 1991, dans le massif alpin de l'Ötztal, le foehn a soufflé à plus de 3 000 mètres d'altitude, faisant fondre la surface d'un glacier. Ce vent chaud a ainsi libéré de son carcan de glace un corps humain emprisonné là depuis près de 5 400 ans. L'info a rapidement fait le tour du monde. L'Ötztal formant une frontière entre l'Autriche et l'Italie, les chercheurs de ces deux pays furent les premiers à s'intéresser à cette étonnante découverte. Trois jours plus tard, le corps était extrait de sa gangue et officiellement nommé Ötzi (l'homme d'Ötztal). Parfaitement préservé par ses conditions de conservation, il a rapidement passionné le monde entier.

Les scientifiques se sont intéressés à son âge, sa taille, son sexe, ses vêtements, ses outils... Et aussi à son état de santé. Parmi d'autres germes, l'homme était infecté par un très grand nombre de borrelia. Les tiques mordaient donc déjà, selon toute vraisemblance, nos lointains ancêtres de la préhistoire. Mais à l'époque, personne ne connaissait l'origine des symptômes qu'ils manifestaient. Sans compter qu'alors, l'espérance de vie très courte (estimée à moins de 35 ans) réduisait considérablement le risque de chronicité tardive de la maladie.

Plus tard, pendant l'Antiquité, la tique était clairement repérée. Le philosophe grec Aristote* décrivait cette petite bête en précisant qu'on la nommait « *ricinus* » à cause de sa ressemblance avec une graine de ricin lorsque, gorgée de sang, elle vient de terminer son repas. Trois siècles plus tard, le poète romain Pétrone** se moquait de ses semblables en précisant que « L'on voit les puces sur autrui, mais l'on ne voit pas les tiques sur soi-même. » Une image toujours d'actualité.

Au fil des siècles, le portrait s'est fait de plus en plus précis. Les caractéristiques de la tique sont devenues plus apparentes : elle s'accroche à son hôte pour satisfaire ses envies, sans rien offrir en retour si ce n'est une maladie parfois handicapante. Ce qui fait dire à Patrick Süskind, dans son roman *Le parfum, histoire d'un meurtrier**** : « Une tique, voilà ce qu'était l'enfant Grenouille. Il vivait renfermé sur lui-même, attendant des temps meilleurs. Au monde, il ne donnait rien que ses excréments, pas un sourire, pas un cri, pas un regard brillant, pas même sa propre odeur. » Son héros n'est guère plus sympathique que l'odieuse tique qui sème la douleur partout où elle passe.

Lorsque Süskind écrivit ce roman qui devait avoir un retentissement mondial, la maladie de Lyme était déjà connue. Mais son identification était récente et son existence n'avait pas encore les faveurs des médias. Ce n'est plus le cas aujourd'hui. Les débats agitent le monde scientifique. Les associations de malades font pression. Et on en sait de plus en plus sur ce trouble multiforme, kaléidoscopique même, qui porte le nom d'une petite ville du Connecticut, sur la côte est des États-Unis.

* Il vécut au cours du IV^e siècle av. J.-C. Il fut l'un des rares à aborder tous les domaines de connaissance de l'époque : métaphysique, logique, poétique, politique, rhétorique, mais aussi biologie, physique et même économie.

** Il vécut au I^{er} siècle ap. J.-C. Il est notamment l'auteur du célèbre *Satyricon*.

*** La première édition de ce livre est parue en 1985. Il a été publié en format poche en 1988, aux éditions J'ai Lu.

Plus près de nous...

Au début des années 1970, une femme vivant dans la bourgade d'Old Lyme, au nord de New York, commença à souffrir de symptômes variés et difficilement étiquetables : de la fièvre ; des douleurs articulaires qui allaient et venaient ; une fatigue très intense qui l'empêchait par moments de se tenir debout ; des maux de tête ; des brûlures digestives et oculaires... Polly Murray attribua d'abord ses troubles à une banale grippe. Mais les semaines passèrent, puis les mois et les années, sans qu'elle constatât la moindre amélioration. Les symptômes apparaissaient, puis disparaissaient, mais ils finissaient toujours par revenir. Son médecin, maintes fois consulté, n'y comprenait goutte. Il finit par lui dire qu'elle souffrait probablement de troubles psychologiques profonds.

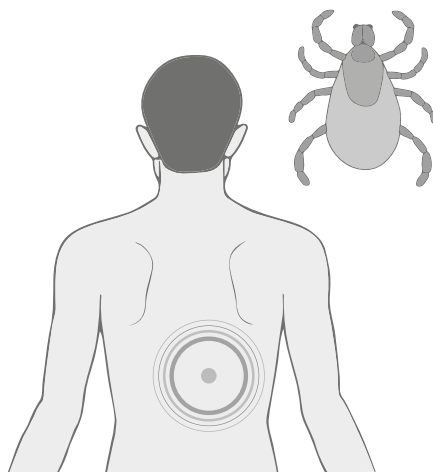
Quand les douleurs articulaires ont commencé à toucher ses enfants, Polly est revenue à la charge. Elle est repartie au combat en consultant tous les médecins de la ville. Elle a appris, à l'occasion d'une visite, que ses enfants n'étaient pas les seuls à souffrir de ce que les praticiens qualifiaient alors d'arthrite juvénile. Dans la ville, une trentaine d'autres gamins enduraient les mêmes épreuves, ce qui était très au-dessus de la moyenne nationale pour cette maladie rare. Pourtant les médecins, très embarrassés, restaient circonspects.

À la même époque, dans une autre ville du Connecticut, une autre mère de famille faisait les mêmes constatations : des enfants de plus en plus nombreux souffraient de symptômes similaires, principalement fatigue et douleurs articulaires. Judy Mensch, effrayée à la vue de ces jeunes qui se déplaçaient avec des béquilles tant ils avaient mal, commença à alerter les autorités. Les deux femmes ne se connaissaient pas, mais leurs cris d'alarme se croisèrent et finirent par titiller l'intérêt des instances médicales de l'État.

Allen Steere, un jeune rhumatologue, fut dépêché à Old Lyme pour effectuer des observations. Il fut le premier à soupçonner le rôle des tiques, très nombreuses dans cette région boisée et humide. Mais il ne parvint pas à trouver une preuve irréfutable de ce qu'il avançait. Il ne soupçonna pas davantage le lien existant entre les différents problèmes dont souffraient les habitants du Connecticut. Pour lui, il s'agissait d'une maladie rhumatologique, un point c'est tout.

Pourtant, quelques années auparavant, un dermatologue du coin avait déjà décrit l'érythème migrant, ce cercle rouge très caractéristique qui se développe autour de la morsure dans les deux à quatre semaines qui la suivent. Mais Rudolph Scrimenti

(c'est son nom) ne faisait pas davantage le lien entre ces rougeurs et les douleurs articulaires. Bref, chacun notait ce qu'il pouvait dans son coin sans que les informations parviennent à se rencontrer. Côté traitements, le même flou régnait. Allen Steere refusait avec énergie l'idée d'un traitement à base d'antibiotiques pour soulager des troubles articulaires, alors que d'autres médecins présentaient des résultats très positifs avec ce type de traitement. Un véritable casse-tête !



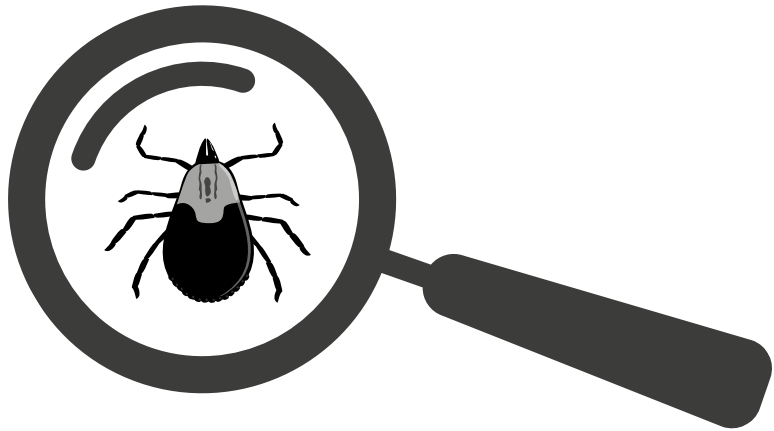
C'est seulement en 1977 que des chercheurs de l'Université de Yale soupçonnèrent un lien entre les érythèmes migrants, les douleurs articulaires, mais aussi les autres symptômes neurologiques, intestinaux, cardiaques... C'est alors qu'apparut dans le film Willy Burgdorfer, un microbiologiste qui avait déjà travaillé sur des recherches européennes faisant état d'une possible contamination par des tiques. C'est lui qui, en 1981, mit en évidence la présence, dans le système digestif de ces arachnides, d'une bactérie du genre spirochète. La maladie de Lyme (ainsi nommée pour rappeler son lieu de « naissance ») devenait enfin officielle. La bactérie fut baptisée *Borrelia burgdorferi*, en hommage à son découvreur. Quant au terme « borrelia », il fait référence à un médecin bactériologiste élève de Pasteur qui, en 1919, avait mis au point un procédé de coloration permettant de repérer certaines bactéries. Il s'appelait Amédée Borrel, et ces spirochètes devinrent des borrelia.



Borrelia burgdorferi

Qui est cette tique qui fait si peur ?

Faisons à présent un petit zoom avant, en très gros plan, sur ce minuscule animal qui nous utilise à sa guise.



La tique n'est pas un insecte. Elle appartient à la famille des arthropodes, comme les araignées et les acariens. C'est d'ailleurs à ces derniers qu'elle est directement apparentée. On la dit « hématophage », car le sang constitue son unique nourriture. Pour cela, elle doit avoir recours à des hôtes sur lesquels elle s'accroche le temps d'assouvir ses besoins nutritionnels. Nous pourrions lui faire ce cadeau, vu la faible quantité de sang qui suffit à la nourrir comparée aux 4,5 à 5 litres qui coulent dans notre réseau sanguin. Mais cette petite ingrate en profite pour nous refiler toutes sortes de germes pathogènes, dont la borrelia.

Les tiques ne sont que des vecteurs de maladies. Comprenez : elles transmettent des germes dont elles sont porteuses. Première conséquence : toutes les tiques ne transmettent pas la maladie de Lyme. Pour ce faire, il faut qu'elles se soient nourries sur un animal lui-même infesté par des borrelia. Et cette infestation se fait via... les tiques ! Ces petites bêtes décidément très performantes dans leur domaine transmettent les borrelia aussi bien aux animaux qu'aux humains, dans un cercle vicieux qui rend la contamination exponentielle. Outre les borrelia, les tiques retiennent dans leur système digestif les autres germes dont sont porteurs les animaux qu'elles mordent. Elles sont donc des agents de transmission, des « transporteurs » de maladies auxquelles elles-mêmes sont insensibles. Et comme elles prennent leurs repas sur toutes sortes d'animaux, elles font des ravages sans le savoir.

Imaginez : vous habitez une maison avec un tout petit jardin à la lisière d'une ville. Dans ce milieu périurbain, vous vous pensez à l'abri de toute invasion de tique. Pourtant, il suffit qu'une hirondelle se pose sur les charmilles qui séparent votre terrain de celui du voisin pour qu'une tique, transportée par l'oiseau migrateur, se laisse glisser sur une feuille, puis le long des rameaux jusque dans l'herbe. Et si ce n'est pas une hirondelle, c'est un mulot qui passera par là et larguera ses tiques chez vous. Ensuite, le petit arachnide n'aura qu'à se déplacer tranquillement dans l'herbe jusqu'à ce qu'il ait besoin de son repas.

Trois repas en une vie entière !

Les tiques ne volent pas comme des mouches ou des coccinelles, on s'en serait douté. Mais elles ne sautent pas davantage comme le font les puces. Elles ne savent que marcher sur leurs huit minuscules pattes. Elles grimpent le long des brins d'herbe, s'accrochent à leur extrémité et attendent patiemment que leur appétit soit suffisamment aiguisé pour se laisser glisser sur un animal (l'humain en est un !) qui les frôle et dont elles suceront le sang.

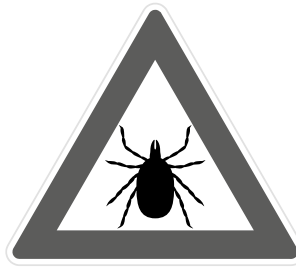
Une tique ne se nourrit que trois fois au cours de sa vie. Après l'éclosion de l'œuf à l'abri duquel elle a commencé à vivre, elle traverse trois stades d'évolution, dans un cycle qui dure entre trois et six ans selon les espèces. D'abord, c'est une larve qui mesure à peine entre un demi et un millimètre. Elle est difficilement perceptible à l'œil nu. Pourtant, elle peut déjà vous mordre car pendant sa vie de larve, elle a besoin d'un repas. Un seul, mais il peut durer trois jours. À ce stade, elle préfère les petits animaux, plus accessibles pour elle. Mais en cas d'urgence, elle peut se nourrir sur un humain (de préférence un enfant) qui passe à sa portée. Elle ressemble alors à une simple poussière posée sur la peau et il n'est pas aisé de percevoir sur l'instant sa présence.

Puis la tique se niche à l'abri (généralement dans le sol) et se transforme. À l'issue de cette mue, elle devient une nymphe qui va continuer à grossir pour atteindre jusqu'à deux, voire trois millimètres. Un second repas s'impose, qu'elle prendra sur des animaux de plus grande taille. Les morsures de nymphes sur des humains sont donc beaucoup plus nombreuses que celles des larves. Ledit repas sera plus long, afin de fournir des réserves sanguines suffisantes : jusqu'à cinq ou six jours.

Encore une période de calme, une nouvelle mue, et la tique adulte émerge. C'est le dernier stade de son développement. Elle mesure alors plusieurs millimètres.

Lorsqu'elle effectue son ultime repas, elle se gonfle de sang jusqu'à devenir ovoïde et mesurer un centimètre, voire davantage. Ce dernier repas, la tique femelle le prend sur n'importe quel animal passant à sa portée. Il peut durer jusqu'à quinze jours, pendant lesquels elle reste fichée dans votre peau. Une fois repue, elle se laisse simplement tomber en se décrochant. C'est à ce moment-là qu'elle est fécondée par un mâle. Elle n'a plus qu'à pondre ses œufs pour assurer sa descendance (plusieurs milliers) et mourir. Fin du spectacle !

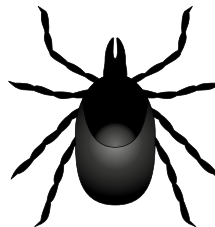
Notons au passage que chez les tiques adultes, seules les femelles mordent. Les mâles, qui se sont nourris eux aussi au stade de larve et de nymphe, n'ont pas besoin de cet ultime repas. Dès qu'ils ont fécondé une femelle, ils se laissent mourir tranquillement.



Mâle



Femelle



Elle mord ou elle pique ?

Morsure ou piqûre ? La question peut paraître farfelue. De fait, savoir quel terme est le plus approprié pour désigner l'agression dont vous avez peut-être été l'objet n'a pas grand intérêt. Mais c'est l'occasion de comprendre comment la tique s'y prend. Avant de vous mordre (c'est ce mot qu'ont choisi les spécialistes), elle attend patiemment, accrochée à son brin d'herbe.

Première bizarrerie : elle n'a pas d'équipement visuel. Elle ne vous voit pas arriver. Mais elle vous « sent », grâce à un organe sensoriel qui détecte la présence de gaz carbonique (CO₂) dans l'atmosphère. Or, nous respirons en partie par la peau. Nous émettons donc ce déchet gazeux en permanence. En petite quantité, certes, mais c'est suffisant pour que la tique perçoive une présence humaine (ou animale) grâce à cet « organe de Haller » qui, au passage, perçoit aussi les variations de température, les mouvements d'air et les changements de luminosité. L'organe de Haller se trouve au bout des pattes avant de la tique, raison pour laquelle elle les agite en permanence lorsqu'elle est posée sur son brin d'herbe.

Ces deux pattes avant sont également munies de minuscules crochets. Lorsque la tique perçoit une présence tout près d'elle, elle se laisse glisser et s'accroche à la peau avec ces petits appendices. Puis elle se déplace à la recherche du lieu idéal : elle apprécie les endroits chauds et humides où la peau est fine et où elle ne sera pas dérangée. Elle affectionne donc les aisselles, le pli de l'aîne, le creux fessier, le cou, le cuir chevelu...

Une fois qu'elle a trouvé son bonheur, elle s'arrête. Et c'est là que la fête gastronomique commence ! La tique perce la peau grâce à son rostre, un petit organe formé de deux « lames » qui entaillent l'épiderme et d'une « aiguille » creuse qui se fiche dans la coupure. Cet « hypostome » (c'est le nom de l'aiguille creuse) est au cœur de notre sujet. Car c'est par cet organe que la tique absorbe le sang de son hôte, mais aussi qu'elle injecte sa salive afin de dissoudre les tissus cutanés et de se fixer solidement à son support (elle est collante). Cette salive, décidément très performante, contient aussi des substances anesthésiantes (on ne sent pas la morsure) et d'autres qui empêchent la coagulation sanguine (la tique ne sera pas obligée de mordre à nouveau jusqu'à la fin de son repas).

Pendant toute la durée de son déjeuner, la tique alterne absorption de sang et injection de salive. Et c'est là que le bât blesse ! Car c'est la salive de la tique qui contient les innombrables germes qu'elle est capable de transmettre, les principaux étant les borrelia responsables de la maladie de Lyme (voir plus loin, p. 47). Après avoir ingéré ces micro-organismes pathogènes au cours d'un repas précédent, elle les retient dans son système digestif et les régurgite à l'occasion des morsures suivantes.

Une propagation perpétuelle ?

Vous le voyez, ce minuscule animal a de quoi faire peur. Pour autant, il ne faut pas fantasmer outre mesure. Certes, les tiques se sont répandues sur tous les continents via les innombrables animaux qui lui servent d'hôte. Les oiseaux migrateurs, notamment, leur ont permis de franchir les océans. Certains mammifères, comme les chevreuils, sont en mouvement constant et parcourent de grandes distances, ce qui contribue à la propagation des tiques.

En outre, les tiques ont une capacité d'adaptation exceptionnelle, qui leur permet de se nourrir sur des animaux à sang froid (serpents, lézards, crapauds...) lorsqu'elles n'ont que ça à leur disposition. C'est cette même capacité d'adaptation qui leur a permis de s'acclimater à des habitats très différents de leur milieu d'origine. C'est ce qui explique qu'aujourd'hui, on trouve des tiques porteuses de la borrelia dans le monde entier. En France, pas une région n'échappe à leur présence, même s'il y a des disparités importantes entre les régions. On en compte beaucoup plus en Alsace, par exemple, que dans le sud de la France. Mais aucun coin de notre pays ne peut se dire épargné.

Brrrr... On en frissonne ! Pas si vite. Car les tiques ont leurs prédateurs. Si vous avez un jardin, laissez-y gambader quelques poules ou quelques pintades qui se nourrissent volontiers de cet arthropode. Dans les pays d'Afrique de l'Ouest, où les poulets vivent souvent en liberté dans les villages, on estime que ces gallinacées sont capables d'en grignoter jusqu'à 80 en une heure. De quoi vous prémunir contre la présence des tiques.

Protégez aussi les insectes qui s'immiscent dans votre jardin ou votre maison : les guêpes, les coléoptères ou les araignées se régaleront volontiers de tiques. Ce sera toujours autant d'éliminé. Les fourmis en sont également friandes. Alors évitez d'éradiquer ces insectes à coup de produits agressifs. Enfin, chouchoutez les petits sauriens qui vivent à proximité des maisons : les geckos et les lézards figurent aussi parmi les prédateurs des tiques (vous trouverez d'autres conseils de prévention dans le chapitre 3, p. 91).

Les 16 questions que vous vous posez... peut-être !

Après ce tour d'horizon succinct, vous connaissez sans doute un peu mieux ce qui sous-tend la maladie de Lyme, notamment le petit animal qui est responsable, bien malgré lui, de sa propagation. D'autres explications, plus précises, vous attendent dans les chapitres qui suivent. Mais avant de plonger dans les détails, il demeure de nombreuses questions souvent posées par les personnes touchées et par leur entourage. Voici les plus fréquentes, assorties de réponses succinctes. Vous trouverez plus loin des éclaircissements plus précis aux questions qui vous taraudent le plus.

1. Toutes les tiques peuvent-elles transmettre la maladie de Lyme ?

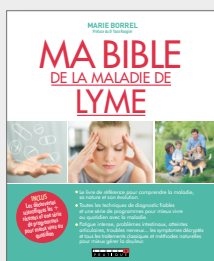
Non ! D'abord, il existe de nombreuses espèces de tiques dans le monde (on les estime à près de 1 000). Celle qui nous intéresse ici est *Ixode ricinus* (rappelez-vous, la graine de ricin dont parlait Aristote), une puce dite « dure », par opposition aux tiques molles. Lorsqu'on dit communément « la tique », c'est d'elle que l'on parle. Hélas, c'est la plus répandue sous nos cieux.



Toutes les tiques *Ixode ricinus* ne transportent pas des borrelia dans leur abdomen. On estime que la proportion d'arthropodes susceptibles de transmettre la maladie de Lyme se situe entre 10 et 20 % selon les régions. Lorsque vous êtes mordu par une tique, vous ne risquez donc une contamination que dans un cas sur cinq, grand maximum.

À cela, il faut ajouter l'évaluation de la contamination elle-même. Plus une tique porteuse de borrelia reste en place longtemps, plus le risque de transmission microbienne est important. D'où l'intérêt de retirer l'animal le plus rapidement possible (voir chapitre 3, p. 97). Le pourcentage de risques se rétrécit encore. Les statistiques font état d'un danger réel de maladie de Lyme après une morsure de tique dans environ 5 % des cas.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible de la maladie de Lyme
Yann Rougier et Marie Borrel



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E