Docteur François MARINI
Médecin du Sport et du CDOS90

RUNNING ET TIQUES

Courses et maladie de LYME

Les courses à pied, le « Running », reprennent avec les beaux jours. Elles rencontrent une menace dans les forêts, les herbes hautes : les tiques !

Voici les conseils de protection, prévention, traitements précoces car deux maladies graves peuvent être transmises.

LA TIQUE

Cette espèce originaire des USA, de LYME dans l'état de l'OHIO, vit dans l'herbe, elle ne tombe pas. Perverse, vicieuse, traitre, elle génère un piège médical absolu.

Il faut y penser… facile à dire !

D'abord, êtes-vous en zone endémique ? Cette tique vous sent à distance, votre odeur, votre CO^2 expiré. C'est un vecteur. Elle transporte 2 germes, voire plus, qui vivent dans son intestin :

1) Le virus de l'encéphalite (infection, inflammation du cerveau), 2 à 6 % des tiques infectées.
2) La bactérie Borelia, 20 à 30 % des tiques, en zone endémiques, qui donne la maladie de LYME. La tique, très perverse, a un venin qui anesthésie la peau et détruit localement l'immunité. Le rostre, dard de la piqûre, est acéré en dents de scie. La tique s'accroche, rampe, recherche les zones poilues, se gorge de sang pendant 3 heures et le germe mettra 3 jours pour diffuser et se fixer. Gorgée de sang, la tique digère puis régurgite et se vide dans votre corps en 48 heures.

RETOUR DE RANDONNEE

Conduite à tenir systématiquement :

Ne pas paniquer à la vue de la tique. Comprendre. Agir avec précision pendant que la tique est accrochée. Si elle tombe : secouer les vêtements, la ramasser délicatement sans l'écraser, la mettre dans un petit tube ou une petite boîte avec du coton humidifié pour la montrer à un laboratoire d'analyse médicale qui la transmettra à un labo spécialisé.
C'est là que commence le diagnostic. Se rappeler et dire « j'ai été piqué(e) tel jour ». Examinez-vous, entièrement nu(e) devant une glace. Faites vérifier par un tiers.
Extraction avec le tire-tique en forme de crochet, vendu en pharmacie. Enlever délicatement la tête et le rostre en tirant vers le haut par levier sans tourner ni cisailler ! Il faut tout enlever avant que la tique ne régurgite et il ne faut pas écraser son abdomen.

PREVENTION

Il ne faudrait pas courir jambes nues et bras nus mais porter des pantalons et chemises fermées, ne pas courir pieds nus dans l'herbe. C'est dur. Mais alors tout va reposer sur l'examen minutieux de votre corps entier, à la maison, systématiquement. Les conséquences sont trop graves !
Il existe un répulsif DEET que la tique n'aime pas. Traiter les vêtements avec un acaricide, spray Permétine. Si la tique est vue après 38 heures, c'est grave. Elle a fait le mal.

SIGNES

➢ Directs

Un erythème caractéristique va apparaître mais au 15ème jour, à l'endroit de la piqûre, en cocarde, puis il va grossir, on dit « migrant », jusqu'à 8 cm de diamètre.
Sans traitement, la Borelia va faire des dégâts des mois plus tard, dans les articulations, le cœur, le système nerveux. Ca va ressembler à tout et n'importe quoi. Les médecins spécialistes vont errer et se tromper si vous ne dites pas « j'ai été piqué(e) ».
Le virus dans le cerveau, inflammation des neurones, c'est 30 % de morts (idem l'encéphalite dite « Japonaise » qui sévit en Extrême Orient).

➢ Cliniques

Fatigue inhabituelle, durable, le matin. Un mois après, gonflement des articulations, genoux, coudes, courbatures, myalgies migratrices.
Signes cardiaques, arythmies visibles sur l'ECG.
Pour le virus, signes neurologiques, céphalées, névralgies, troubles de la vue. On a perdu du temps. Le virus est dans les méninges.
Il peut y avoir reprise des signes 2 semaines après. C'est la forme cyclique avec fièvre ondulante, infections perfides légères puis graves en 2 mois.

Le DIAGNOSTIC, c'est :

- Vu la tique,
- L'érythème cutané-migrant,
- Le sérodiagnostic par prise de sang.

TRAITEMENT

Le médecin prescrit : « Sérologie de LYME », systématiquement, dès le premier soupçon, par prise de sang en laboratoire.

Réponse positive = traitement médical. Si possible voir un infectiologue à l'hôpital.

Réponse négative = à refaire 1 mois après si on a la notion de piqûre.

Contre le virus de l'encéphalite, les antibiotiques sont inefficaces. Il y a un vaccin préventif si on va en zone endémique connue. 2 injections à 3 mois d'intervalle. Rappel : 3 ans (je le faisais systématiquement pour mes monteurs en Chine).
Il n'y a pas encore de vaccin contre la bactérie Borelia. Le traitement sera : antibiotiques immédiat, efficace : DOXYCYCLINE, RIFAMPICINE, 100 ? x 2 par jour (il existe un protocole de prescription pour les médecins).

TRAITEMENT PREVENTIF

Petite trousse médicale à emporter dans le sac à dos ou la voiture. Contient :

- Crochet anti-tique en forme de levier,
- A défaut, fil fin et propre pour entourer la tête de la tique,
- Fiche mémoire : consignes en cas de piqûre,
- Petit tube ou boite pour montrer la tique au labo,
- Un antiseptique cutané.

RECUPERATION APRES MALADIE EPUISANTE

- Suivi médical ;
- Bilans sanguins : PCR + FNS + VS + Ionogramme ;
- Surveiller son microbiote, ses selles. L'intestin contient 70 % des cellules immunitaires. On l'a comparé à un « deuxième cerveau ». Les antibiotiques détruisent une partie du microbiote. Il faut le remplacer par ultra-levures et probiotiques.

L'IMMUNITE PAR LE SPORT

Rappel : c'est la prévention de fond. Renforcer son immunité.

La tique peut passer inaperçue. Nos cellules de défense immunitaire dont fabriquées dans la moelle osseuse, stockée dans la rate.

L'organisme construit son immunité avec les produits alimentaires :

- Le fromage blanc, les yaourts,
- Les Œufs, volaille, foie de bœuf,
- Les légumes à protéine végétales : lentilles, pois, haricots, flocons d'avoine,
- La choucroute (seule), riche en vitamine C (pas de saucisse ni lard), gousse d'ail,
- Les oligoéléments, zinc, sélénium,
- Les omega3 : poissons gras = saumon, sardines,
- Les vitamines du groupe B : B1, B6, B12,
- La bétaïne des betteraves et carottes qui apportent du béta carotène, bon pour le foie : un foie surchargé (alcool, gras, sucres rapides) ne peut se battre sur 2 fronts à la fois.
- Le mouvement, pour tous, courir renforce l'immunité.

Le système lymphatique élimine les déchets mais n'est drainé que par les mouvements musculaires ascenseur vers le haut, la veine porte, le foie.
Les mouvements et le sport évitent à la lymphe de stagner. Les œdèmes se résolvent. On a dit : « le muscle = un deuxième cœur » !

Le sport et la course c'est 50 % de cellules immunitaires en plus.
Le mouvement de pieds, en gym à domicile ou au bureau, sur les pointes de pieds, retombée sur les talons, les mouvements de twist, élévations jambes et cuisses, 5 minutes matin et soir, des bras, des épaules, saut à la corde.

Tous ces mouvements évacuent et remplacent le liquide synovial, bon pour le fonctionnement des articulations.

La gymnastique respiratoire ventrale avec de bons abdos et diaphragme :

- Expiration = ventre creux
- Inspiration = ventre gonflé

Relaxe le nerf vague, calme.

Le « stress », en français l'angoisse, augmentant la sécrétion de cortisol luttant contre l'infection, va épuiser et affaiblir les réserves immunitaires. A reconstituer !

EN CONCLUSION

Prévenir vaut mieux que guérir.

Prenez en charge votre santé et celle de vos enfants.

Courir, bravo ! Mais avec précaution, prévention et conseils médicaux.

Docteur François MARINI