

Le conseil du Dr GROG



Contre les tiques, sortez couverts !

La meilleure façon d'éviter les morsures de tiques est d'empêcher qu'elles entrent en contact avec la peau. Les tiques vivent à la hauteur des petits rongeurs, ce sont donc les parties du corps proches du sol qui sont les plus exposées : pieds et jambes pendant la marche ou la course. Pendant les ballades en forêts, les joggings dans les parcs ou la cueillette du muguet, portez des chaussettes et un pantalon, évitez d'être pieds nus dans des sandalettes. Après les promenades, prenez l'habitude d'examiner soigneusement toutes les zones de votre peau susceptibles d'avoir été piquées (et notamment aisselles, plis du genou, région génitale, cuir chevelu). Éliminez les tiques le plus rapidement possible avec une pince fine ou un tire-tique (vendus en pharmacie). Ceci dit, pas de panique. Seule une minorité de tiques peut transmettre une infection.

Source : SPILF, 13 décembre 2006



Le Dice du doc

TIQUES

Les tiques sont des petits acariens de la taille d'une tête d'épingle et de couleur brune ou noirâtre. Ces tout petits animaux sont assez sédentaires. Ils aiment les endroits où la végétation est basse : fougères, buissons, hautes herbes. On les trouve soit dans les sous-bois, soit dans les prés ou même dans les parcs des grandes zones urbaines. En France, l'Alsace est la région où est recensé le plus grand nombre de morsures de tiques.

Pour vivre, les tiques ont besoin du sang d'animaux à sang chaud. Elles prolifèrent particulièrement dans les zones où vivent aussi beaucoup de petits rongeurs, qui constituent leur proie la plus fréquente. Les tiques se mettent à l'affût au sommet des végétations basses. Elles flairent le passage d'un humain ou d'un animal à sang chaud et, par contact, se fixent sur sa peau. Elles la percent et aspirent le sang, tout en régurgitant leur salive. Parfois, cette salive contient la bactérie, responsable de la maladie de Lyme, ou un virus cause d'une encéphalite. Plus la tique reste accrochée longtemps, plus le risque d'infection est grand. Une bonne raison de se méfier des tiques.

Source - 16^{ème} conférence de consensus en thérapeutique anti-infectieuse. Borréliose de Lyme, démarches diagnostiques, thérapeutiques et préventives. SPILF, 13 décembre 2006.

Météo antibio

Risques :

- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- **Allergie aux pollens très forts**

Sources : <http://www.grog.org>
<http://www.rnsa.asso.fr>

Alerte pollinique : gros risque !

La chaleur, le soleil et un peu d'humidité constituent un cocktail détonnant, suffisant pour permettre aux pollens de graminées de prendre 3 ou 4 semaines d'avance, et aux arbres (bouleau, platane, chêne) de poursuivre leur production de pollen.

Nous lançons une alerte particulière : **les allergiques aux pollens d'arbres et de graminées vont subir un risque allergique d'exposition au pollen très élevé (5/5)** sur une large bande du territoire délimitée au Nord par une ligne Rouen-Metz et au Sud par une ligne Agen-Briançon.

Ce sont les trois quarts du pays qui subissent les assauts des pollens allergisants.

En pratique

Si vous êtes allergique au pollen d'arbre et de graminées, suivez scrupuleusement les traitements prescrits.

Source : Bulletin allergo-pollinique du RNSA, <http://www.pollens.fr/les-bulletins/bulletin-allergo-pollinique.php>