



Se protéger des tiques et de la maladie de Lyme : c'est aussi à l'automne !

De septembre à novembre : les conditions d'humidité et de température sont idéales pour ces acariens.

Selon les chiffres officiels, 90% des morsures se produisent lors d'activités de loisirs et dans des espaces familiers et 30 % dans les parcs et jardins, y compris privés.

La maladie de Lyme : un risque invisible, parfois durable

La maladie de Lyme est transmise par la piqûre d'une tique infectée par la bactérie *Borrelia*.

Bien et rapidement soignée, elle se guérit souvent sans séquelle.

Mais lorsqu'elle passe inaperçue ou est mal traitée, elle peut évoluer vers une forme longue, appelée **Lyme long** ou **PTLDS (Post-Treatment Lyme Disease Syndrome)**.

Cette forme de la maladie provoque des symptômes persistants : douleurs articulaires, fatigue extrême, troubles neurologiques, brouillard mental...

La Haute Autorité de Santé (2025) estime qu'entre **6 à 20 % le nombre de personnes ayant été atteintes de la maladie de Lyme et traitées par antibiotiques** développent une forme longue, souvent invalidante, de la maladie. En France, **jusqu'à 10 000 nouveaux cas** de Lyme long seraient recensés chaque année.

Des témoignages qui éveillent les consciences

Des personnalités publiques ont contribué à lever le voile sur cette maladie :

- Justin Timberlake a récemment révélé souffrir de Lyme, racontant une « *fatigue et des douleurs constantes* ».
- Bella Hadid a témoigné de ses hospitalisations et de son combat contre la forme chronique.
- En France, Xavier Thévenard, triple vainqueur de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, a été contraint d'interrompre sa carrière : « *J'ai mis des années à comprendre que c'était Lyme.* »
- La triathlète Audrey Merle, médaillée mondiale, a aussi vu sa progression freinée par la maladie : « *C'est une souffrance invisible qui te vide de ton énergie.* »

Ces histoires rappellent que personne n'est à l'abri, pas même les sportifs de haut niveau bien préparés.

Face à une maladie difficile à soigner, la prévention reste le meilleur traitement

France Lyme, association reconnue d'intérêt général et agréée par le Ministère de la Santé, rappelle que **le seul moyen efficace de se protéger**, c'est d'adopter les bons réflexes jusqu'à l'automne, qui est la deuxième période la plus active pour les tiques après le printemps.

10 réflexes essentiels pour une sortie nature

1. Porter des vêtements **couvrants et clairs**, un **chapeau**, des **chaussures fermées**.
2. Rentrer le **bas du pantalon dans les chaussettes**.
3. Marcher au centre des sentiers, éviter la végétation dense.
4. Utiliser un **plaid clair** pour s'asseoir dans l'herbe.
5. Inspecter les sacs et vêtements posés au sol.
6. Appliquer un **répulsif adapté**, de préférence avec du DEET.
7. Faire régulièrement un tique-check (inspection mutuelle des vêtements et de la peau).
8. Laver et sécher les vêtements au retour.
9. Examiner attentivement la peau, les cheveux, et les animaux domestiques.
10. Déclarer toute piqûre sur l'application **Signalement-Tique** ou sur citique.fr



Pour plus d'informations

L'association **France Lyme et ses bénévoles de proximité** sont à votre écoute.

Les bénévoles **organisent régulièrement des animations de prévention mais aussi de soutien aux malades**.

Retrouvez leurs coordonnées sur le site **Francelyme.Fr** rubrique **France Lyme / carte des sections locales**.

A propos de France Lyme

Reconnue d'intérêt général et agréée par le Ministère de la Santé, France Lyme est la principale association des patients atteints de Maladies Vectorielles à Tiques-MVT, dont la plus connue est la maladie de Lyme. Avec ses sections locales, France Lyme remplit quatre missions : Ecouter et Soutenir les malades ; Informer sur les MVT, à titre de prévention et comme source de référence pour les malades ; Développer la connaissance ; Défendre et Représenter les personnes souffrant de MVT.

www.francelyme.fr

Contact média : presse@francelyme.fr