



Christèle COUITTI

Naturopathie – Coaching de Vie – Massage–Bien–Être

Minute Papillon No 11 - Août 2017

Bonjour à tous,

Après un mois de Juillet lumineux, chaud et orageux... Août, s'annonce d'ores et déjà bien sec. Les pluies se font malgré tout rares et la sécheresse devient visible. A nous d'être vigilants et raisonnables quant à notre usage de l'eau, une ressource bien précieuse.

Pour ce nouveau No, je vous propose un sujet qui devient de plus en plus présent et qui fait débat: la Maladie de Lyme. Quelques informations pour savoir de quoi il s'agit et comment se protéger

Et cet été, votre séance Massage-bien-être en liberté!
Composez vous-même votre séance au grès de vos envies...

Belles et bonnes vacances à tous!

Au plaisir de vous revoir et de vous recevoir.

Prenez soin de vous!

Christèle

**Le cabinet sera fermé du 9 au 16 Août inclus,
et du 11 au 16 Septembre inclus.**

Pour vos prises de Rendez-vous, merci de m'adresser un E-mail à l'adresse:

contact@christele-couitti.com

Je vous recontacterai au plus vite.

Merci de votre compréhension.



Le saviez-vous ?



La Maladie de Lyme, la petite bête qui monte...

Nous entendons de plus en plus parler de cette maladie infectieuse, qui semble s'étendre de plus en plus. Certains parleraient même d'épidémie. Le sujet est vaste et complexe. Voici quelques informations pour mieux comprendre de quoi il s'agit.

La Maladie de Lyme, c'est quoi ?

La Borréliose ou maladie de Lyme est une infection qui peut toucher l'homme comme les animaux. La maladie n'est pas contagieuse. Elle ne se propage à l'homme que par la piqûre des tiques, qui se nourrissent de sang.

Par la morsure, la tique peut transmettre plusieurs bactéries, dont principalement la *Borrelia burgdorferi*, de la famille des borrelies d'où le nom de Borréliose.

Le plus souvent asymptomatiques au stade 1 de l'infection, la maladie devient pluri symptomatique dans sa phase chronique, et peut causer des troubles neurologiques, dermatologiques, articulaires et plus rarement cardiaques et ophtalmiques.

La maladie de Lyme est une grande imitatrice, c'est justement ce qui la rend difficilement identifiable. Elle peut se « déguiser » en plusieurs maladies en imitant les symptômes de la sclérose en plaque, la spondylarthrite ankylosante ou certaines maladies auto-immunes, par exemple.

Où et comment peut-on être infecté ?

La tique vit dans les bois et buissons humides, mais peut aussi de trouver dans les prairies, les jardins et les parcs.

L'homme est un hôte accidentel, contaminé par la morsure de tiques infectées pendant la période où les tiques sont plus actives, au printemps et au début de l'automne.

La maladie de Lyme est transmise uniquement par la piqûre d'une tique infectée, quelque soit son stade de développement : larve, nymphe ou adulte.

La tique ne saute ni ne vole. Elle demeure sur la végétation et se laisse tomber sur sa victime pour s'y accrocher grâce à ces membres inférieurs. Elle gagne ensuite des zones du corps à la peau fine : jambes, plis de l'aîne, pubis, aisselles, cou ou le cuir chevelu pour planter son rostre dans la peau et sucer le sang.

La piqûre est indolore et peut durer plusieurs jours, de 2 à 14 jours, selon de la taille de développement du parasite.

Symptômes et stades de développement de la maladie.

3 stades de développement sont actuellement identifiés :

- **Stade 1**, ou phase aiguë: de 3 à 30 jours après la piqûre. Une plaque rouge circulaire peut apparait et s'étendre, mais ce n'est pas systématique. Des symptômes pseudo-grippaux peuvent aussi apparaître : fatigue, frissons, fièvre, courbature, ganglions lymphatiques gonflés, nausée

A ce stade, la maladie peut être aisément traitée par antibiothérapie.

- **Stade 2** : en l'absence de traitement, des éruptions cutanées apparaissent accompagnées de symptômes diffus comme de la fatigue, des difficultés de concentration, des sautes d'humeur, des douleurs musculaires.
- **Stade 3** : la bactérie colonise certains organes (des mois, voire des années après la contamination) et des symptômes plus extrêmes peuvent se manifester, souvent par crises. La maladie atteint alors un stade pluri symptomatique, et comme vue précédemment, imitant les symptômes de diverses maladies, sans qu'aucun diagnostique puisse être véritablement posé. Ce sont justement ces diverses manifestations, qui apparaissent et disparaissent aussi soudainement, et parfois assez invalidantes qui rendent si difficile l'identification de la maladie.

Pour l'heure, cette maladie sournoise n'a pas encore de traitement à proprement parlé et les tests de dépistage ne sont pas fiables. L'antibiothérapie reste le premier traitement à entreprendre au plus tôt pour éradiquer la prolifération des bactéries. Un accompagnement en traitements naturels complémentaires peut aussi être efficace en travaillant sur le terrain de la personne, ce qui peut aider à réduire la propagation pathogène et la multiplicité des symptômes.

Comment se protéger ?

Au cours de promenades en forêt ou dans les champs, il est conseillé :

- Si possible, de porter des vêtements longs et des chaussures fermées
- Utiliser des répulsifs cutané et/ou pour textile (demander conseil à votre pharmacien)
- Au retour de la ballade, procéder à une inspection minutieuse des zones « sensibles », jambes, arrière des genoux, plis de l'aîne, pubis, aisselles, oreilles, cou...

Si vous trouvez une tique, surtout de pas l'arracher ou l'endormir avec de l'éther ou de l'alcool. Retirez-la délicatement avec une pince ou un crochet anti-tique. Évitez la pince à épiler car le rostre pourrait rester à l'intérieur de la peau. Si vous n'êtes pas équipé, rendez-vous rapidement à la pharmacie.

- La larve de tique est difficilement visible, alors les jours suivant votre ballade, soyez vigilant sur d'éventuelles piqûres qui ne disparaîtraient pas au bout de 3 ou 4 jours et qui auraient tendance à former une plaque rouge ou qui s'agrandirait. Dans ce cas, ne pas hésiter à consulter votre médecin.

Ne cédez toutefois pas à la psychose en vous privant de jolies ballades en forêt ou en montagne. Demeurez vigilants et adoptez le réflexe de vous protéger systématiquement avant une ballade contre les piqûres d'insectes en tout genre. Les répulsifs cutanés et pour textile sont assez efficaces.

Bel été à tous et belles ballades !



Offre d'été

Votre Massage-Bien-Être en liberté!



Cet été, votre massage-bien-être en liberté !

Relaxation, drainage, élimination, préparation ou récupération sportive...

C'est vous qui composez votre séance de massage-bien-être, selon vos besoins, vos envies...

Séance Massage-Bien-être à la carte

Combinaison de 2 massages-bien-être partie du corps, au choix
Séance d'1 h – 65 €*, au lieu de 80 €

- ♥ VISAGE - LES 3 RIDES
- ♥ MAINS - HASTA PRANA
- ♥ DOS – PECHOTI KALARI
- ♥ DOS/NUQUE – SUEDOIS
- ♥ VENTRE – SARASVATI
- ♥ JAMBES - PAGATCHAMPI

Séance sur RDV

*Offre valable du 1er Juillet au 31 Août 2017

Pour connaître la palette de Massages-bien-être proposés et pour de plus amples informations sur l'ensemble de mes prestations, je vous invite à visiter mon site :

www.christele-couitti.com

+33 (0)6 75 11 88 70

contact@christele-couitti.com

TECHNOPARC - 165, Rue Clément Ader - 01630 St Genis Pouilly