

CAF de SLV

Fich'info du 3^{ème} trimestre 2018



ALERTE TIQUES !

Les tiques (et la maladie de Lyme qu'elles peuvent provoquer) sont d'actualité, comme certains membres du CAF peuvent en témoigner. Si nous n'y prenons garde chacun d'entre nous pourrait bien être une prochaine victime de ces bestioles.

Il importe donc de rappeler quelques données pratiques sur les tiques elles-mêmes, sur les mesures de prévention des attaques, et enfin sur la conduite à tenir en cas de piqûre.

(Sachez qu'une excellente mise au point sur le sujet a été récemment publiée dans la revue « Que choisir » N°571 de juillet-août 2018).

La tique

Elle pullule dans les endroits ombragés (forêts) et dans les prairies herbeuses, tous lieux où il est agréable de marcher et où parfois l'on est tenté de s'allonger pour une sieste.

Il se trouve que la tique, souvent porteuse d'une bactérie (*Borrelia burgdorferi*), est susceptible de transmettre la maladie de Lyme ou Borréliose.

La piqûre

Attention ! La piqûre de tique est indolore et ne provoque pas de démangeaison ni d'irritation particulière ! Après s'être abreuvée de sang elle ne reste pas sur zone: elle va se nicher dans les plis de peau humides qu'elle affectionne. Si bien qu'elle ne pourra être découverte qu'en fin de randonnée, au moment de la douche (elle est fixée sur la peau, à peine visible parfois ou cachée dans les vêtements).

La maladie de Lyme

Le premier stade de la maladie est caractérisé le plus souvent par une plaque rouge de forme ovalaire (érythème migrant). Celle-ci apparaît de façon retardée (à partir du 3^{ème} jour et jusqu'à un mois après la piqure) ; elle peut se manifester par une sensation de chaleur mais il n'y a pas de démangeaison ; l'éruption est parfois accompagnée de signes généraux (état grippal, fatigue, maux de tête, douleurs articulaires...). Ces signes généraux doivent retenir l'attention même lorsqu'ils sont isolés (en effet l'éruption peut manquer dans un quart des cas).

Quoi qu'il en soit, la survenue de signes généraux et/ou d'un érythème extensif dans le contexte d'une exposition aux tiques implique la prescription d'un traitement antibiotique, et ce avant la survenue des complications (cardiaques, neurologiques et musculaires notamment).

NB : des tests sanguins existent mais ils ne sont significatifs que trop tardivement. De plus, leurs résultats ne sont pas fiables à 100 % (faux négatifs).

Traitement préventif

- Se protéger avec des vêtements adaptés (pantalons, guêtres ou chaussettes couvrant les pantalons, manches longues) de couleur claire de préférence ;
- Répulsif sur les parties découvertes : deux spray sont recommandés par « Que choisir » : Mosi Guard Natural, ou Insect écran familles (réserve à faire toutefois pour les personnes allergiques) ;
- Repérer les nids à tiques (voir photo supra).

En cas de piqûre

- Détacher rapidement la tique à l'aide d'un tire-tique (en vente en pharmacie), outil indispensable à tout randonneur et seul capable d'enlever la tique de façon efficace (ne pas laisser la partie piqueuse sous la peau !), et l'écraser ; puis désinfecter la peau et se laver les mains.
- Examen précoce et minutieux (++) de tout le revêtement cutané (surtout les zones de plis) à la recherche d'autres tiques (elles peuvent être nombreuses !).
- Préalablement à la douche, vérification méthodique des vêtements où des tiques pourraient s'être dissimulées. Ne pas laisser traîner ces

vêtements (ni les entasser dans le panier à linge) ; les laver à part avec une eau très chaude.

NB : Au cas où des tiques seraient tombées au sol utiliser l'aspirateur, meilleur moyen pour les piéger toutes, et jeter le sac papier.

- Dans les jours (les semaines) qui suivent guetter l'apparition de l'érythème migrant qui dessine une auréole ovale à centre blanc et qui est d'évolution extensive. Au moindre doute consulter votre médecin qui prescrira un antibiotique.

NB : Non garantie mais peut-être à éprouver, cette formule de répulsif naturel à base de citron (formule trouvée sur internet)

Les tiques détestent les agrumes, ce sont donc des armes efficaces. Pour la fabrication : faites bouillir 2 tasses d'eau et ajoutez deux citrons, citrons vert, oranges ou pamplemousses coupés en morceaux, seuls ou combinés. Laissez bouillir pendant une minute ou deux puis laissez mijoter ce mélange pendant une heure. Égouttez les fruits puis laissez refroidir. Verser la préparation dans le pulvérisateur et vaporisez-vous, vos enfants, vos animaux, votre jardin, et partout où les tiques aimeraient certainement aller.

DES ANNONCES

Forum des associations

Il aura lieu le dimanche 9 septembre 2018.

Isabelle Guisquet (06 20 19 21 41) et Martine Levitre (06 12 58 44 93) seront ravies de pouvoir compter sur la présence de volontaires pour les aider dans l'installation du stand, participer à la permanence matin et/ou après-midi et contribuer à la promotion du CAF-SLV.

N'hésitez donc pas à les contacter.

Soirée à thème

Retenez la date du vendredi 5 octobre 2018.

Il sera question de spéléologie (à l'appui de documents photographiques inédits).

Annie Auda a pu obtenir de Gérard Tourbier qu'il anime cette soirée, qu'il intitulera « Balades sous la terre ».

Assemblée générale

Elle est fixée au mercredi 10 octobre 2018, salle Ferrière à Saint-Laurent-du-Var à 19 heures.

Challenge inter-Clubs d'escalade

Programme 2018-2019

1^{ère} étape à Châteauneuf de Grasse en novembre 2018

2^{ème} étape (nouvelle) à Cannes début janvier 2019

3^{ème} étape à Tende en avril 2019

5^{ème} et dernière étape à Villeneuve Loubet en juin 2019

La participation est de 10 € par personne ; elle sera encaissée par le CD 06 pour le compte des clubs organisateurs.

Contact : Philippe Strebler

streblerphilchris@gmail.com

EN PROJET

Prévention des courbatures et autres raideurs articulaires

Alain Berthe suggère d'organiser une ou deux séances de sensibilisation aux étirements musculaires.

Des mouvements simples (que chacun de nous pourrait facilement exécuter en fin de randonnée) sont susceptibles de nous éviter bien des désagréments, encore faut-il bien les connaître.

Il propose de démontrer une série d'exercices pratiques à l'occasion de sorties au parc de Vaugrenier à la rentrée prochaine.

PETIT RAPPEL

Permanences du vendredi

- Il n'y a pas de permanence pendant les mois de juillet et d'août.

- Les permanences reprendront en septembre.

Il faut savoir que notre dévouée secrétaire a de plus en plus de mal à remplir le tableau des vendredis, faute de candidats.

Pour lui faciliter la tâche et pour la bonne marche de notre club il est éminemment souhaitable que les volontaires – jusqu'ici en nombre réduit - ne soient pas toujours les mêmes.

Or nous savons (vous savez) que les bonnes volontés ne manquent pas dans les rangs du CAF-SLV.

N'hésitez donc pas à vous faire connaître et à vous inscrire à votre tour, ne serait-ce que de temps en temps. Contactez Laurence Descombes (laureze@free.fr).

Merci.

Bonnes vacances d'été à toutes et à tous.