



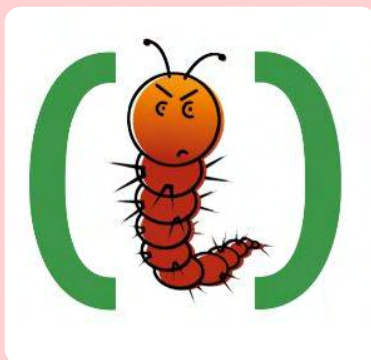
## News #39 - Juin 2026

Bienvenue sur ma newsletter de juin 2026!!

Ce mois-ci, je vous écris à propos de ces petits insectes qui nous adorent tant : **moustiques, tiques et autres.**

L'été arrivant, nous profitons davantage des **activités extérieures** : dans les bois, à la campagne, à la mer, à la montagne (promenade, jardinage, rando, pique-nique, sport).

C'est également un moment propice aux piqûres de moustiques, guêpes, frelons, aoutats mais aussi aux morsures de tiques.



# Petits insectes en tout genre ...

Attention à nous, à nos proches et pensez aussi à nos amis à quatre pattes !

## Moustiques

**Où :** partout, surtout si humide

**Comment :** réaction locale avec rougeur, gonflement, démangeaison

*Attention au moustique tigre car maladies virales possibles*

## Guêpes, Frelons

**Où :** repas à l'extérieur

**Comment :** douleur locale avec rougeur et gonflement temporaire

*Attention car réaction allergique sévère pour certains d'entre nous*

## Tiques

**Où :** dans les herbes hautes, les broussailles, les zones boisées

**Comment :** morsure indolore (vérifier les pliures)

*Attention à la maladie de Lyme !*

## Chenilles

**Où :** chênes et pins

**Comment :** éruptions cutanées, conjonctivites allant même en irritation des voies respiratoires

*Attention aux risques d'allergies*

## Pourquoi s'en protéger ?

Il est capital de se protéger de ces différents petits insectes car les **moustiques infectés** peuvent nous transmettre des **maladies virales** (chikungunya, dengue, zika, encéphalite japonaise, fièvre du Nil occidental) et **parasitaires** (paludisme, filariose lymphatique) en nous piquant.

Prenez un **aspi venin** pour les piqûres de guêpes, frelons, abeilles si vous êtes **allergiques**.

*Petit détail et pas des moindres :  
nous connaissons notre allergie  
qu'à partir de la 2ème ou 3ème piqûres dans notre vie !*

# Comment s'en protéger ?

Voici quelques idées au quotidien :

- Porter des **vêtements longs** lors des activités extérieures
- Utiliser un **répulsif adapté** ([huiles essentielles](#), bracelet, diffuseur ...)
- Installer des **moustiquaires** si possible
- Éliminer les eaux stagnantes autour de la maison (soucoupes, arrosoirs, gouttières, etc.)
- Éviter de marcher pieds nus dans l'herbe
- Garder les boissons et aliments couverts lors des repas extérieurs
- Éviter les gestes brusques à côté d'une guêpe, frelon ... et fermer la bouche

Pensez aux **huiles essentielles de citronnelle** mais aussi d'**eucalyptus citronné** contre les moustiques !



## Recette contre les tiques à mettre en amont

5ml tea tree + 5ml lavande vraie + 2,5ml lemongrass + 2.5ml clou de girofle dans 25/30ml d'huile neutre comme de l'huile d'amande douce

# Que faire en cas de piqure ou morsure ?

Quelque soit la piqure ou la morsure, il faut **nettoyer** la zone avec de l'eau et du savon, appliquer du froid (poche de glace enveloppée dans un linge), **éviter de se gratter** pour limiter le risque d'infection.

Pour soulager, pensez utiliser à une **crème apaisante**, un **gel d'aloé vera**, de l'huile de **calendula**, du **bicarbonate de soude** dilué en pâte, ou aussi de la **lavande aspic** en [huile essentielle](#).

Appelez les secours ou consultez en urgence si :

- difficulté à respirer
- gonflement du visage, langue, gorge
- malaise ou perte de connaissance
- réaction généralisée avec plaques rouges sur tout le corps

## Aparté sur la maladie de Lyme



Certaines tiques peuvent transmettre la **Borréliose de Lyme**. Plus une tique reste longtemps, plus le risque de transmission augmente.

Il est **CAPITAL d'inspecter le corps entier** après une balade. Vérifier les aisselles, les plis des genoux ou coudes, cuir chevelu et les parties intimes.

Si une tique est **encore présente** :

- La retirer avec un arrache tique
- Désinfecter la zone après le retrait
- Noter la date de la morsure et surveiller la peau pendant plusieurs semaines

**Consultez un professionnel de santé si apparition d'une rougeur qui s'étend progressivement en forme d'anneau !**

### Signes précoces

- érythème **migrant** à localisation multiples à distance de la zone de piqûre de tique
  - fièvre
  - maux de tête
  - fatigue
- douleurs musculaires / articulaires

### Signes après 6 mois

- atteintes **articulaires inflammatoires** (arthrites)
- lésion cutanée nodulaire ou en plaque
  - atteintes **neurologiques** (méningite, paralysie faciale ...)
- trouble du **rythme cardiaque**
- atteintes **ophtalmologiques**



[Podcast](#) sur Lyme avec Xavier THEVENARD

[Xavier](#) est un trialeur professionnel exceptionnel qui a gagné de nombreux trails mais qui se bat toujours contre la maladie de Lyme depuis 2020. Un très long parcours pour recourir !

## Aparté pour nos amis à 4 pattes

Les chenilles processionnaires sont très dangereuses pour les chats mais surtout les chiens qui ont tendance à vouloir jouer avec ! **Le pronostic vital peut être même engagé.**

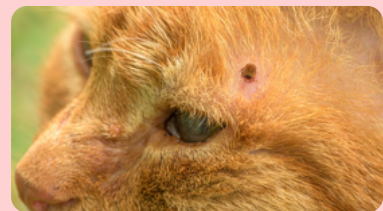
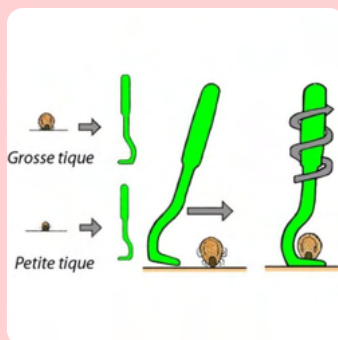
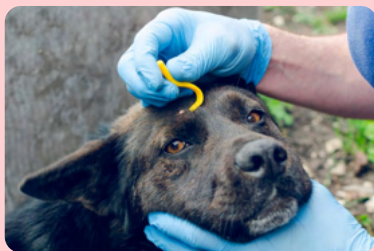
Voici les signes cliniques graves :

- Inflammation des muqueuses et nécrose
- Atteinte oculaire
- Salivation excessive
- Vomissement
- Irritations des voies respiratoires

Les tiques font parties des nombreux parasites que le chat et le chien peuvent avoir.

Il est important de protéger nos animaux pour leur éviter des maladies tels que la gale des oreilles, la borréliose de Lyme ... etc ...

Voici un site internet très complet qui explique tous ces différents parasites [n'hésitez pas à vous renseigner !](#)



Si vous avez besoin de conseils avant l'été pour se protéger, venez à mon cabinet !

Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon [blog](#) !

[Prendre Rdv](#)

En conclusion, n'oubliez pas :

*Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !*

*Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !*

**Votre ostéopathe Diane**

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping



**Diane Sibille Ostéopathe D.O.**

47 rue Paul Bert, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

[diane@osteods.com](mailto:diane@osteods.com)

[www.osteods.com](http://www.osteods.com)