



EN DIRECT DE Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine Zatopek fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

Attention les tiques

LE 8 SEPTEMBRE AURA LIEU DANS LA CAPITALE L'ECOTRAIL DE BRUXELLES. L'OCCASION DE SOULIGNER L'IMPORTANCE DE SE PROTÉGER DES TIQUES SUR CE GENRE D'ÉPREUVE

Depuis quelques années, les trails rencontrent un succès grandissant dans la communauté des coureurs. Les uns apprécient les lieux souvent insolites qu'ils permettent de découvrir. D'autres sont charmés par le type d'effort qu'ils proposent, plus variés en intensité que sur la route puisque les tracés escarpés impliquent souvent d'alterner la course et la marche. Les plus âgés apprécient aussi ses sols meubles qui sollicitent moins durement

les articulations que le bitume ou la piste.

Tout cela explique que les trails soient si populaires et on s'attend à ce que la 7^e édition de l'Ecotrail de Bruxelles (*) fasse de nouveau le plein de passionnés. Attention toutefois à un risque souvent sous-estimé de ces courses en pleine nature : celui de se faire mordre par une tique suceuse de sang. L'expérience n'a rien de très agréable. Surtout lorsque l'insecte trouve refuge dans une partie plutôt intime de notre anatomie, la toison pubienne par exem-

ple. Bien sûr, s'il se contentait de prélever quelques gouttes de notre sang avant de se laisser retomber sur le sol, nous n'aurions pas de raisons de trop lui en vouloir. Seulement, il arrive fréquemment que sa morsure soit aussi l'occasion de l'inoculation de bactéries pathogènes ("Borreliia" et consorts) à l'origine d'une maladie qui fait des ravages dans la communauté des traileurs : la maladie de Lyme.

UNE ENQUÊTE QUI GLACE LE SANG

Dans le dernier numéro de *Zatopek*, un article vraiment passionnant reprend d'un point de vue scientifique tout ce que l'on sait sur cette maladie transmise par la tique. Et aussi tout ce qu'on ignore. Car il reste un tas de zones d'ombre, notamment concernant le dépistage. Il semblerait en effet que les méthodes actuelles ont pour effet de minimiser le nombre de victimes. Même chose en matière de prise en charge. Les experts sont très divisés sur les doses et la durée du traitement à base d'antibiotique. L'article de *Zatopek* porte un drôle de titre "À lire absolument". Mais on réalise en cours de lecture qu'il ne pouvait pas s'appeler autrement, tant le danger est prégnant.

"Pardonnez-nous d'être aussi solennel", poursuit son auteur, Anouk Ramaekers. "Mais cet article doit être lu absolument par tous les amoureux de la nature : coureurs, promeneurs, traileurs. Surtout les traileurs !"

En une dizaine de pages, elle expose les tenants et aboutissants de cette pathologie qui, selon les saisons, peut parfois prendre des allures d'épidémie. Elle met aussi en avant les bonnes pratiques pour s'en prémunir. À lire absolument, en effet.

* >L'Ecotrail de Bruxelles se déroulera le 8 septembre au Droh ! me (l'ancien hippodrome de Boitsfort). Un grand nombre de courses et de marches sont au programme sur des distances qui vont de 10 à 80 km. Infos et inscriptions : brussels.ecotrail.com

TACTIQUE ANTI-TIQUE

Pour éviter de se faire mordre par une tique, certains conseils sont évidents, comme porter des vêtements longs et des chaussures fermées de façon à ne laisser aucune parcelle de peau à l'air libre. Pour plus de sécurité, on conseille aussi d'utiliser des répulsifs anti-insectes. Certains sont à base de produits chimiques. Mais il existe aussi des solutions naturelles comme l'eucalyptus citronné (citriodiol 30) et les huiles essentielles (lavande, citronnelle, géranium). Après chaque sortie, il faut également prendre quelques minutes pour une inspection généralisée du corps. Regardez dans les moindres recoins : sous les aisselles, au creux des genoux, à l'aîne, derrière les oreilles, dans le nombril, dans le cou, sur le crâne, etc. Attention, les nymphes peuvent être minuscules, à peine un millimètre. Si vous trouvez une intruse, utilisez un tire-tiques (vendu en pharmacie) pour l'extraire en toute sécurité.



Gare aux tiques lorsque l'on multiplie les kilomètres en forêt... © SHUTTERSTOCK

LE SAVIEZ-VOUS?

La tique possède un odorat très fin. Elle reconnaît illico l'odeur de beurre rance (l'acide butanoïque) que dégagent de nombreux mammifères (l'homme y compris). En sa présence, elle se décroche illico des hautes herbes où elle séjourne pour s'accrocher à sa proie. Ni vue, ni connue !



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS

MARDI 21 AOÛT 2018