

TRAITEMENT DE LA MALADIE DE LYME :

LES RÉACTIONS HERXHEIMER



Les réactions de Jarisch-Herxheimer (souvent désignées par le raccourci « Herx ») sont les manifestations d'un phénomène inflammatoire de l'organisme qui peut apparaître lors de la prise des traitements anti-infectieux ciblant des bactéries de la famille des spirochètes, responsables entre autre de la maladie de Lyme (ou borréliose de Lyme).

Elles sont souvent confondues avec une réaction allergique à un antibiotique.

Le phénomène est provoqué par la grande quantité d'endotoxines relâchées par les bactéries détruites (lyse des bactéries) lors du traitement, que l'organisme ne peut pas gérer.

Voir aussi :

[Lien Wikipédia](#)

<http://www.mceonline.org/mcefr/Lyme/herx.htm>

Les réactions Herxheimer peuvent prendre différentes formes :

- **Toxique** (comme un empoisonnement)
- **Allergique et Inflammatoire** (réponse exacerbée du système immunitaire)
- **Allergique avec aspect auto-immuns**

L'intensité de la réaction reflète l'intensité de l'inflammation présente dans l'organisme.

Le traitement de la maladie de Lyme provoque très souvent ces réactions qui prennent une forme plus ou moins intense, et qui sont par ailleurs la preuve de la présence d'une infection à spirochètes permettant de confirmer le diagnostic.

Les traitements visant les parasites ou la candidose peuvent également provoquer ce type de réactions, qui peuvent donc être particulièrement aiguës si l'organisme est infesté et traité sur ces trois niveaux.

Si la réaction inflammatoire est très importante, il faut envisager de diminuer ou suspendre le traitement pendant quelques jours, en accord avec le médecin, le temps que l'organisme puisse retrouver l'équilibre et gérer cet afflux de toxines.

Tout doit être fait pour éviter ces réactions qui épuisent l'organisme.

Le début d'une réaction Herxheimer se manifeste le plus souvent par :

- une aggravation soudaine et parfois violente ou envahissante des symptômes habituels
- ou
- une aggravation graduelle mais marquée des symptômes habituels
- et / ou
- l'apparition de nouveaux symptômes : nausée, maux de tête, vertiges, courbatures, douleur aiguë, sueurs, tremblements, fourmillement ou brûlures dans le cerveau, palpitations cardiaques, chute ou hausse de tension, rash cutanés, troubles de la vue, etc...

**TOUS LES CONSEILS DONNES ICI DOIVENT ÊTRE VALIDÉS
PAR VOTRE MÉDECIN.**

Comment prévenir, gérer et apaiser une réaction Herxheimer ?

IL EST SOUHAITABLE DE SE PROCURER LES REMÈDES NÉCESSAIRES AVANT DE COMMENCER LE TRAITEMENT

Une fois la crise herx déclarée, parfois en pleine nuit, vous devez agir de suite : savoir quoi faire et avoir les remèdes sous la main. N'oubliez pas qu'une crise herx mal gérée peut conduire aux urgences.

LE PRINCIPE

→ Drainage et détoxification puissante des organes d'élimination

→ Hydrater profondément l'organisme

→ Absorber les toxines au niveau intestinal et veiller à évacuer

→ Lutter contre l'inflammation

→ Aider à la circulation du sang et de la lymphe

→ Apaiser les symptômes avec des remèdes adaptés

→ Soutenir le corps avec des compléments alimentaires ciblés

→ Essayer, autant que possible, de ne pas paniquer et faire diversion en occupant l'esprit à autre chose, bien respirer, calmement.

Éventuellement respirer avec [cette vidéo](#) (lire les instructions sous la vidéo),

→ Suspendre le traitement anti-infectieux ou diminuer les doses

Les crises peuvent être soudaines et envahissantes, d'où l'importance d'avoir les remèdes sous la main et de savoir exactement quoi faire et quoi prendre.

Il est important d'avertir l'entourage de ce phénomène afin de recevoir l'aide et le soutien nécessaire. Cela évitera aussi que dans la panique on vous emmène aux urgences alors que cela n'est pas indispensable (et que cela peut s'avérer être un déplacement plus traumatisant qu'autre chose). **Il faut bien-sûr savoir mesurer l'urgence, et ne pas hésiter à appeler le 15 et demander à parler à un médecin-conseil (service gratuit), lui expliquer que l'on est en traitement pour une infection à spirochètes provoquant des réactions Herxheimer.**

Il faut cependant garder à l'esprit que, selon les dires d'un médecin-conseil du Samu qui connaît le problème de la maladie de Lyme, les services des urgences des hôpitaux n'ont pas vraiment connaissance de ces réactions herxheimer et les confondent le plus souvent avec des "crises d'angoisse" ou de spasmophilie.

Drainage et détoxification puissante de l'organisme

~ Voir le guide "Drainage et détoxification" sur le site, page "Se soigner" ~

LES REMÈDES

- Choisissez les remèdes qui ont l'effet le plus rapide et bénéfique pour vous (sachant que cela va sans doute évoluer au fil des traitements), agissant surtout sur le foie et les reins.
- Dans tous les cas boire de l'eau de source tout au long de la journée (voir plus bas)

LES TECHNIQUES

- Bains (ou bains de pieds) aux sels d'Epsom : **250g** dans un bain à 39° MAXIMUM qui va descendre à **37° pendant 20mn.**

Il ne faut surtout pas confondre cette technique avec les conseils de bains au sel d'Epsom publiés sur le Net, indiqués pour des sportifs, des personnes en santé qui veulent du poids, etc. Ce n'est pas non plus dans le but de traiter l'infection (bains chauds à 41°). Les bains très chauds qui ralentissent la circulation du sang sont totalement contre-indiqués en cas de réactions Herxheimer (et même dangereux). Il faut au contraire stimuler la circulation et l'élimination.

- Brossage du corps avec une brosse sèche. Cela va activer la micro-circulation et donc aider à l'évacuation des toxines. Brosser le corps en douceur tel que montré dans [cette vidéo](#) (il est noté "cellulite et peau de rêve" parce que c'est ce qui intéresse le plus, mais c'est la même chose pour les toxines en général)
On peut aussi se frictionner doucement la peau sous la douche (avec une éponge de type "Luffa" ou équivalent).

Hydrater l'organisme en profondeur

On ne saurait trop insister sur ce point, très largement négligé par la médecine et même par les naturopathes. J'ai souffert de déshydratation sans soif (hypotension, palpitations, crampes, faiblesse extrême, digestion bloquée au point de ne plus pouvoir manger, etc), et j'ai vu la très nette et rapide amélioration de mon état en buvant une solution de réhydratation.

La plupart des malades chroniques sont en déshydratation chronique. Les personnes en bonne santé peuvent elles aussi souffrir de déshydratation sans le savoir. Même les personnes qui boivent beaucoup d'eau ne sont pas à l'abri, car l'eau peut ne pas être correctement absorbée par l'organisme.

Lors des réactions Herxheimer, il est essentiel de veiller à ce problème de déshydratation sournois et invisible. Il faut boire de l'eau de source à température ambiante (jamais froide) toutes les heures, voire toutes les 30mn si on en ressent un bienfait. Au début il faut parfois se forcer. Remplacer l'eau pure par un verre de solution de réhydratation, en fonction des besoins.

Si on boit déjà plus de 2 ou 3 litres par jour, il faut diminuer la prise d'eau pure et boire la solution de réhydratation (voir plus bas). Une soif excessive n'est pas normale, parlez-en à votre médecin.

Pour plus d'information sur l'hydratation, et pour fabriquer sa solution d'hydratation maison : [voir le document "Alimentation" à la page "Se soigner" sur le site.](#)

Absorber les toxines au niveau des intestins

Il est très important d'absorber les toxines au niveau des intestins afin d'empêcher qu'elles repassent dans le sang. Voir le document "Drainage-detox" pour plus d'explication.

REMÈDES : les 3 essentiels

- le plus efficace : le **CHARBON SUPER ACTIVÉ**, en dose importante le soir au coucher, par prises répétées renouvelables en journée, pendant la nuit si besoin, en buvant beaucoup d'eau.
A prendre éloigné de 3h des antibiotique, médicaments et remèdes, sauf si l'on veut stopper une crise. En cas de montée brusque de symptômes de crise Herheimer : prendre une bonne dose de charbon de suite, sans se soucier de la dernière prise d'antibiotiques ou anti-infectieux.

Technique pour simplifier la prise du charbon (et éviter d'avaler trop de gélules) :

Prenez une petite bouteille en verre (impératif) que vous aurez lavé avec soin à l'eau bouillante. Mettez de l'eau de source en premier, puis ajouter 6 càc rases de charbon en poudre. Fermer puis secouer vigoureusement. Vous avez donc 6 doses prêtes à l'emploi (diviser approximativement la quantité de liquide à boire en fonction des doses, et bien secouer avant chaque prise). Vous pouvez boire à la bouteille, cela évite d'avoir des verres difficiles à laver ! Conserver la bouteille réservée à cette usage.

- L'ARGILE BLANCHE** ou **l'argile bentonite liquide** (Yerba Prima)

On peut avantageusement alterner charbon activé et argile selon les jours ou les semaines. Ne jamais prendre les deux en même temps car leurs effets s'annulent (l'argile bouche les pores du charbon).

Charbon activé et argile absorbent l'eau dans les intestins, il est donc impératif de boire suffisamment d'eau pour compenser.

- **Racine de Salsepareille (Smilax)**

Recommandée par Buhner, en traitement d'accompagnement. Elle aide à l'évacuation des toxines, et est aussi anti-inflammatoire. Cette plante était aussi utilisée pour le traitement de la Syphilis (bactérie spirochète de la même famille que les borrelia).

"La racine de salsepareille est un très bon dépuratif, qui fait aussi suer et augmenter le volume des urines."

"Les saponosides stéroïdiques contenu dans la salsepareille agiraient en fixant les toxines intestinales qui ne pourraient, de ce fait, pas être absorbées par le sang, d'où l'efficacité de la plante contre des maladies auto-immunes, tels le psoriasis et l'arthrite."

Autres liens à propos de la Salsepareille :

<http://www.masantenaturelle.com/chroniques/herbier/salsepareille.php>

<http://www.notretemps.com/sante/salsepareille-plante-purifie-organisme.i8523>

<http://www.foundhealth.com/lyme-disease/lyme-disease-and-simlax>

Il faudra bien-sûr veiller à une bonne élimination au niveau des intestins, c'est à dire une à plusieurs selles par jour. En cas de constipation ou transit trop lent, prendre par exemple du **Psyllium blond** ou de la **fibre d'acacia en poudre**, deux remèdes doux et très efficaces. Eviter les laxatifs osmotiques qui déshydratent et les plantes agressives pour la muqueuse intestinale comme le séné ou la bourdaine.

Voici un site américain qui présentent des remèdes appelés "binders" c'est à dire des "liants" qui aident à capter, neutraliser et éliminer les toxines : herbsforlyme.com-binders.

Lutter contre l'inflammation

La lutte contre l'inflammation est un autre point crucial du traitement de la maladie de Lyme. Il faut constamment soutenir le corps en ce sens, avec des remèdes et une alimentation adaptée.

Voici quelques exemples de remèdes (renseignez-vous pour savoir comment les utiliser, demander conseil en boutique de compléments alimentaires, herboristeries, etc).

- **CURCUMA** : la forme la plus efficace est l'EPS (Extrait de plante standardisé), préparation en pharmacie (attention le coût des EPS en pharmacie varie du simple au double selon les pharmacies. Le prix acceptable est autour de 20 euros les 150ml. On peut aussi les commander [sur le site Soin et Nature](http://www.soin-et-nature.com), ils proposent les flacons de 90ml, une seule plante ou en mélanges personnalisés (à mentionner lors de la commande). On aussi peut prendre le curcuma sous forme de teinture mère (Boiron, en Pharmacie), mais il se pose le problème de l'alcool (que l'on peut laisser s'évaporer ou chauffer doucement). Il existe aussi des compléments alimentaires spécifiques à base de curcuma, comme le "Curcumactif" de Nutrixeal par exemple. A noter : une mauvaise réaction au curcuma peut être un signe de présence de parasites intestinaux, amibes ou de levures type candida.

- **OMEGA 3 de poisson, label Epax**

- **QUERCETINE**

- **RESVERATROL issu de la Renouée du Japon** (Polygonum Cuspidatum, Japanese Knotweed en anglais).
Attention : ne pas prendre de Resvératrol en cas d'**hypothyroïdie**. Voir le document "Grande lignes du traitement de la maladie de Lyme" pour plus d'information.
- **RIBES NIGRUM (bourgeon de cassis) en gemmothérapie ou teinture mère.**
- **DESMODIUM MOLLICULUM "Manayupa"** (à ne pas confondre avec le Desmodium Adscendens), en tisane ou remède "Burbur" de Nutramedix
- **SERRAPEPTASE** : attention, cela brise les biofilms et peut donc provoquer ou aggraver une réaction herxheimer – [lien 1](#) – [lien 2](#)
- **Ortie**
- **Remèdes spécifiques anti-inflammatoires mis au point par des laboratoires de qualité**
- Reine des près
- Saule blanc (Salix Alba)
- Harpagophytum
- Aloé Vera
- Huiles essentielles anti-inflammatoires (attention aux réactions, il faut tester)
- Huile de Nigelle aussi appelée huile de cumin noir (usage interne et externe). Attention c'est aussi un anti-infectieux donc à utiliser avec précaution en cas de herx.
- Etc.

Voir cet article très complet : [Gérer la douleur et l'inflammation](#)

Éviter les anti-inflammatoires chimiques, sauf si douleurs intolérables soulagées uniquement par ce type de médicaments. Les stéroïdes (corticoïdes) sont à proscrire car ils sont immunosuppresseurs, mais dans les cas extrêmes ils peuvent être donnés couplés à une antibiothérapie.

ADOPTER UN RÉGIME ALIMENTAIRE ADAPTÉ (voir le document sur le site) qui participe grandement à lutter contre le phénomène inflammatoire.

Voir [les conseils du Dr Weil](#).

Aider à la circulation du sang et de la lymphe

Beaucoup de symptômes sont causés ou aggravés par une mauvaise circulation du sang (veines et capillaires) et de la lymphe. Lyme a tendance à épaissir le sang et bloquer la circulation des petites veines et capillaires. La lymphe se retrouve surchargée par la toxines. D'autres phénomènes plus complexes peuvent expliquer ces problème de circulation. Voir le document "drainage-détox" pour plus d'infos.

Il faut adapter ces conseils à votre terrain et vos symptômes.

Les remèdes les plus connus pour la circulation du sang sont : **Vigne rouge, marronnier d'Inde, hamamélis, etc...** mais ces remèdes ne sont pas toujours efficaces avec Lyme car ils concernent la circulation dans les veines principales alors que Lyme atteint surtout les veines les plus fines de la micro-circulation, appelées capillaires. Ainsi on prendra plutôt :

- **Ginkgo Biloba** (aide à la micro-circulation), en ampoules ou liquide de préférence
- la **DIHYDROQUERCÉTINE** ou Taxifoline (à ne pas confondre avec la Quercétine) **extraite du Mélèze de Sibérie**

Il existe un remède spécifique russe, le **CAPILLAR** qui peut vraiment faire la différence sur de nombreux symptômes comme les maux de tête aigus, les engourdissements des membres, etc... Cure de 3 mois pour avoir un effet optimum, mais les premiers effets bénéfiques peuvent survenir rapidement.

[Article à lire](#)

[Commande par téléphone au labo Vedamed](#)

[Commande en ligne sur le site Arktikaia](#)

NB : on trouve de la Dihydroquercetine sur d'autres sites, d'autres formules issues d'autres laboratoires en divers conditionnements dont la poudre en vrac. Bien vérifier qu'il s'agit de Dihydroquercetine issue du Mélèze de Sibérie.

La Dihydroquercetine est bénéfique pour traiter 3 troubles causés par le borreliose :

- l'inflammation des veines et des capillaires : les bactéries pénètrent et se fixent aux parois des veines et provoquent en particulier une inflammation de l'endothelium (couche la plus interne des vaisseaux sanguins, celle en contact avec le sang).
- l'épaississement du sang (hypercoagulation provoquée par les neurotoxines)
- les capillaires bouchés par les agrégats anticorps-antigènes de la borreliose

Les bénéfices seont plus ou moins marqués selon les personnes. Mais **pour certaines personnes, l'effet est quasi miraculeux.**

→ Voir les autres conseils dans le guide "Drainage Détox" sur le site.

Quelques astuces pouvant aider de façon générale :

- bouillotte chaude sur le foie le soir au coucher ou tout autre partie du corps si l'on sent un apaisement par la chaleur
- compresse fraîche sur le front en cas sensation de tête chaude ou tout autre partie du corps si l'on sent un apaisement par le froid
- baigner les avant-bras à l'eau fraîche ou au contraire eau tiède ou chaude (il faut tester), ou laisser les avant-bras sous l'eau qui coule pendant une ou deux minutes
- s'habiller très chaudement et se couvrir de couvertures pour suer
- masser très doucement les tempes, le front et la nuque avec de l'huile neutre, chercher les points de tension et masser ces points
- utiliser des huiles essentielles apaisantes, anti-spasmodiques, anti-inflammatoires, etc...

- (comme le basilic tropical, le basilic sacré,), à respirer sur un mouchoir ou en massage
- etc...

Soutenir le corps avec des compléments alimentaires ciblés

Voir avec le médecin et en fonction des analyses montrant les carences, mais généralement les compléments qui aident sont :

- les vitamines du groupe B (B12 et B9 sont souvent en carence)
- la vitamine C (aide aussi à assimiler les autres compléments)
- les minéraux : surtout Magnésium, Calcium et Potassium, à prendre ensemble
- la plasma marin isotonique ou hypotonique (ne jamais prendre l'hypertonique pur) : on en trouve en bouteille de 500ml ou 1 litre, de très haute qualité.
- la vitamine D à petites doses quotidiennes (éviter les doses élevées en prise unique qui peuvent aggraver les herx et provoquer un effet rebond par la suite de baisse des taux)
- divers oligo-éléments
- plantes adaptogènes, remèdes et plantes de soutien général,
- etc...

Voir note à propos du zinc et du manganèse sur le document principal "Grandes lignes du traitement de la maladie de Lyme".

Quelque soit les suppléments pris, veiller à ne pas les prendre à hautes doses sur le long terme car cela déséquilibre les "balances" entre les éléments dans l'organisme.

Les états de crises aiguës

Ces états de crises aiguës ne concernent pas tous les malades, il ne faut donc pas paniquer et s'imaginer le pire en lisant ces informations.

Les informations données ici sont issues de l'expérience des malades. Vous ne lirez sans doute nulle part dans la littérature médicale que Lyme peut provoquer des "tempête de cytokines" (d'autant qu'il s'agit de la traduction d'une expression américaine) ou des "crises histaminiques". (terme non médical) Mais ce qui compte c'est d'avoir des pistes de compréhension pour savoir quoi faire en cas de crise aiguë.

Quand les autorités de santé voudront bien se pencher sur le sujet de la maladie de Lyme dans sa forme chronique, nous auront plus d'explications. Mais en attendant, il faut faire avec ce que l'on a, c'est à dire principalement l'expérience des malades.

Tempête de cytokines = réaction excessive du système immunitaire à l'infection

Les cytokines sont des molécules produites par les cellules de notre corps, qui ont un rôle de

messagers. Elles interagissent, entre autre, avec le système immunitaire afin de réguler la réponse immunitaire aux infections. **Il arrive que le corps en état d'alerte constante en raison de l'infection lance une réponse immunitaire excessive, produisant une quantité trop importante de cytokines pro-inflammatoires.**

L'inflammation est la réponse "positive" du corps à l'infection, visant à lutter contre celle-ci. Cependant si le phénomène inflammatoire devient trop important, il cause plus de dommages que l'infection elle-même. Il faut donc impérativement maîtriser le phénomène inflammatoire exacerbé, surtout lorsque celui-ci touche le cerveau.

Voir les articles suivants :

- [article treatlyme.net](#) – [traduction automatique approximative](#)
- [article prohealth.com](#) – [traduction automatique approximative](#)
- [compte rendu d'une conférence américaine de 2012](#) sur Lyme où il est question à plusieurs reprises des "cytokine storms" (utiliser la fonction de recherche sur la page, généralement "Ctrl-F")
- sur les cytokines et l'inflammation en générale : [article nutranews](#)

→ Que faire ?

Consulter le médecin, et suivre les conseils pour lutter contre l'inflammation de façon préventive (ne pas attendre d'avoir des symptômes exacerbés pour agir).

En cas de crise aiguë : **se rendre au service des urgences ou appeler SOS médecin** en s'assurant qu'ils puissent venir rapidement, et **préciser que vous suivez un traitement antibiotique pour une infection à spirochètes qui provoque des réactions Herxheimer.**

Choc septique = c'est le résultat de la présence dans le sang de [toxines bactériennes](#) en trop grand nombre

Cela se manifeste par des symptômes aigus : chute de tension sévère, tachycardie sévère, état fébrile inquiétant, frissons...

article vulgaris-medical	article wikipédia	article soins-infirmiers	article université de Paris
--	-----------------------------------	--	---

→ Que faire ?

Il faut **se rendre de suite au service des urgences ou appeler SOS médecin** en s'assurant qu'ils puissent venir rapidement, et **préciser que vous suivez un traitement antibiotique pour une infection à spirochètes qui provoque des réactions Herxheimer.**

Crise histaminique = Il s'agit d'une libération excessive d'histamine pro-inflammatoires.

→ Que faire ?

1-Prendre des anti-histaminiques naturels. Au besoin le médecin pourra prescrire des anti-histaminiques.

Exemples de remèdes naturels ayant des propriétés anti-histaminiques :

- Vitamine C
- Calcium (citrate ou pidolate)
- Magnésium (citrate)
- Huile de Perilla
- Pycnogénol

- Quercétine
- Sélénium
- Desmodium Adscendens
- Poudre d'ortie

Voir aussi le Daosin : <http://www.daosin.fr/>

2-Adopter un régime pauvre en histamine : [voici une liste très détaillée et complète](#)

Il s'agit bien sûr d'un régime ponctuel, lors des phases de crises.

Si la crise histaminique vire au [choc anaphylactique](#) : cela demande une prise en charge d'urgence (composer le "15" ou se rendre au service des urgences à l'hôpital).

Sites américains présentant des remèdes pour les réactions Herxheimer :

- [lymediseasevirginia-managing-herx-symptoms](#)
- [herbsforlyme.com-Herxheimer support](#)
- [Lyme-symptoms.com](#) : site très complet avec une page sur les réactions Herxheimer

On peut traduire les pages en anglais grâce aux traducteurs en ligne. Attention cependant aux contre-sens possibles.

Avertissement :

*Aucun des conseils donnés ici ne fait office de prescription médicale.
Ces conseils sont donnés dans un esprit de partage et d'entraide par une personne souffrant de la maladie de Lyme et partageant son expérience, mais n'ayant aucun diplôme de médecine ou de naturopathie.*