



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

Les tiques et la maladie de Lyme

Extrait d'un article de François Jourjon

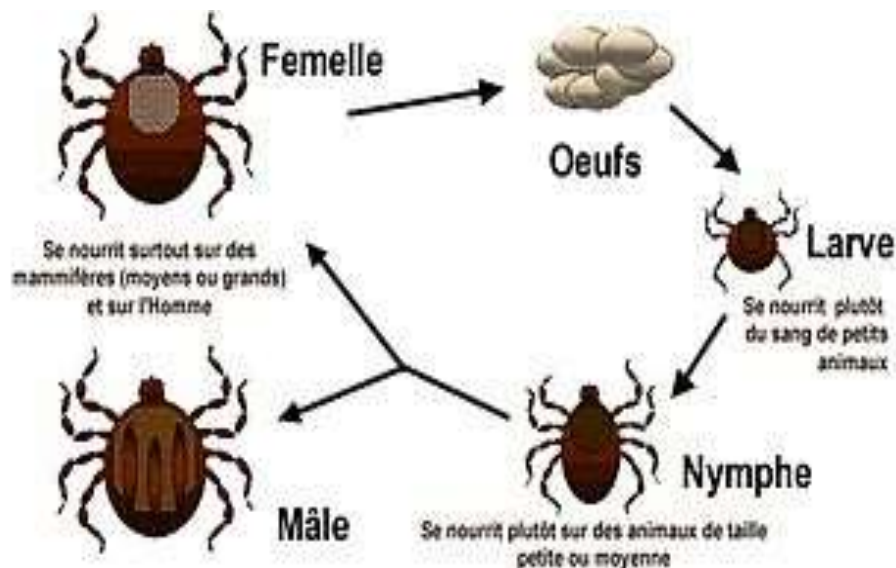
Ce sujet concerne tous les adeptes des **activités de plein air**.

La tique

C'est un acarien qui vit dans les bois et buissons humides et peut aussi se rencontrer dans des prairies, jardins, parcs. Postée sur des herbes hautes, les tiques se mettent à l'affût de manière à flairer le passage d'un homme ou d'un animal à sang chaud. Elle repère sa cible, puis s'accroche sur elle. Elle se nourrit de son sang pour se développer et pique donc à chacun de ses stades de développement. Après quelques jours et après une prise de poids et de volume considérable, elles se laissent tomber pour passer à un autre stade de vie.

A quoi ressemble une tique ?

La taille et la forme varient en fonction du sexe, des espèces et du stade de vie des tiques. Elles mesurent entre 1 et 5 mm et atteignent jusqu'à 3 cm pour certaines espèces tropicales. Elle possède une peau épaisse et quatre paires de pattes griffues, les pièces buccales forment un organe d'ancrage, appelé le rostre qui se plante dans la peau de l'hôte



Les dangers liés aux morsures de tiques ?

Il faut prendre conscience des risques potentiels liés aux tiques. Il y a de nombreuses maladies véhiculées par les tiques que ce soit chez les humains ou les animaux. La plus connue est la borréliose de Lyme ou maladie de Lyme. Beaucoup de morsures de tiques s'infectent, démangent et certaines personnes sont allergiques à leur salive.

Borréliose de Lyme ou maladie de Lyme : symptômes et évolutions

C'est une maladie bactérienne en plein développement. Elle est très présente en Europe (*centrale et ouest*) et aux Etats-Unis (*nord-est et ouest*). En France, toutes les régions sont touchées surtout l'Alsace. La bordure méditerranéenne et les régions de hautes montagnes sont épargnées.

C'est une maladie qui se soigne plutôt bien si elle est diagnostiquée suffisamment tôt d'où l'intérêt de connaître ses symptômes.

Ils ne sont pas toujours évidents et facilement identifiés par les médecins. Il y a même des cas d'infections asymptomatiques (*sans symptômes*).

Si vous avez été mordu par une ou plusieurs tiques, pensez à le dire à votre médecin.



Voici quelques symptômes classiques qui peuvent être ou pas présents :

- Un érythème migrant qui est présent dans une majorité des cas (*encore faut-il le voir notamment dans les endroits cachés*). En gros, c'est une tâche rougeâtre au niveau de la morsure qui apparaît dans les quelques jours après la morsure (jusqu'à un mois après). Cette tâche s'élargit lentement et peut même former une sorte d'anneau autour de la morsure (*elle peut aller de quelques centimètres à une dizaine de centimètres*).
- Des symptômes grippaux : fièvre, maux de tête, fatigue, ganglions gonflés, raideurs de la nuque, douleurs musculaires, douleurs articulaires, etc. dans les quelques jours suivants la morsure (*jusqu'à un mois après*).
- Si la maladie n'est pas traitée (généralement à l'aide d'antibiotiques), elle entre dans un second stade qui peut survenir de quelques jours à quelques mois (*voire quelques années*) après la morsure. Les symptômes peuvent être nombreux et variés : fatigue chronique, maux de tête, dépression, arthrite, paralysies faciales, état mental altéré, vertiges, problèmes cardiaques, etc.
 - Si le malade est soigné à ce stade, il peut garder des séquelles à vie et la maladie peut même devenir récurrente.
 - Si le malade n'est pas soigné, les symptômes risquent de s'aggraver au point d'entraîner la mort.

L'objectif est de vous mettre la « puce à l'oreille » si jamais vous avez été mordu par des tiques.

Diagnostic et conduite à tenir

Il existe des tests qui ne sont pas très fiables. Les symptômes ne sont pas évidents (*notamment en l'absence d'érythème migrant*) et beaucoup de médecins ne pensent pas automatiquement à la maladie de Lyme d'où l'importance de leur mentionner vos morsures. En plus, les symptômes n'apparaissent pas nécessairement rapidement après la morsure et il y a des risques d'oublier.

La prévention, le meilleur remède contre les tiques

- Dans les endroits à risques, éviter les zones boisées, les zones avec de la végétation haute (*herbes, fougères, etc.*). Dans ces endroits, rester sur les sentiers est une bonne idée.
- Porter un pantalon, plutôt qu'un short. De cette manière, il y a plus de chances que vous repériez une tique avant qu'elle ne vous ait mordu. Certaines personnes portent même des guêtres ou rentrent leur pantalon dans leurs chaussettes.
- Porter des vêtements clairs afin de repérer ces petites bêtes plus facilement.
- Utiliser des répulsifs efficaces contre les tiques. Il existe même maintenant des vêtements avec des produits répulsifs intégrés dans le tissu.
- Vérifier régulièrement sur le terrain que l'on n'a pas de tiques sur soi, ses vêtements et ses affaires. Ces petites bêtes sont vicieuses et ont tendance à aller se cacher car elles ont une préférence pour les endroits où la peau est fine (aisselles, aines, nuque, etc.).
- Vérifier avant de rentrer chez soi vos affaires. Faites-le aussi avant de rentrer dans votre voiture.
- Une fois chez soi isolez vos affaires et vêtements. Un tour à la machine à laver peut être une bonne idée. Ne posez pas votre sac et vêtements sur votre lit.
- Ensuite, une petite douche et une vérification de soi.

Que faire si vous avez été mordu ?

Comme la morsure est indolore, on ne s'en rend pas compte tout de suite, mais c'est souvent à la suite de démangeaisons que l'on trouve l'intrus (ou lors d'une vérification).

Cependant, il peut arriver de se faire mordre et que la tique ne soit plus en place. Cela peut rendre un éventuel diagnostic difficile, car on peut ne s'être rendu compte de rien.

- La première chose à faire est de ne pas paniquer. Oui, ça fait bizarre d'avoir une petite bête accrochée à soi, mais paniquer n'aidera en rien.
- La seconde chose à ne pas faire est d'arracher la tique avec ses doigts. Pour minimiser les risques de maladies et d'infections à la suite d'une morsure, il vaut mieux enlever la tique le plus proprement possible.

Comment enlever une tique proprement ?

Quand une tique est accrochée, son rostre est ancré et collé dans votre peau. Si vous tirez simplement sur la tique, le risque est que vous n'arrachiez que le corps. La tête et le rostre ont des chances de rester dans la peau et seront plus difficiles à extraire par la suite. Et il y a des risques que cela s'infecte.

De plus, en arrachant une tique avec ses ongles ou une pince à épiler par exemple, vous la « pressez » et elle risque de régurgiter sa salive qui contient tous les agents pathogènes. Les tiques régurgitent également leur salive quand elles sont « stressées ». C'est pourquoi, il faut autant que possible les extirper d'une manière douce, sans les traumatiser.

Vous avez peut-être entendu parler de toutes sortes de méthodes pour extraire les tiques (pince à épiler, éther, alcool à brûler, huile, beurre, vaseline, etc.), la moins risquée est vraiment le tire-tique. Les autres méthodes poussent les tiques à régurgiter leur salive. Si jamais vous n'avez pas encore de tire-tique et que vous voulez vous débarrasser d'une tique, le moins mauvais est sûrement d'utiliser délicatement une pince à épiler pour attraper la tête et d'essayer de faire tourner la tique pour la détacher.

Sachez que plus une tique reste ancrée longtemps, plus le risque de transmettre des maladies est grand. Il faut donc la retirer le plus vite possible. Au-delà 24 heures ancrée, le risque que la tique vous contamine est élevé (*si elle est porteuse de pathogènes*).



L'idéal est d'utiliser un crochet à tiques couramment appelé tire-tique. C'est un crochet qui ressemble à un pied-de-biche que l'on glisse sous la tique au contact de notre peau et que l'on tourne sur lui-même jusqu'à ce que la tique se détache. Ils existent en plusieurs tailles pour s'adapter à la taille des tiques et sont également utilisés pour les animaux. L'avantage est que ce sont des petits outils très pratiques, qui coûtent peu cher et qui sont extrêmement légers.

Que faire une fois la tique enlevée ?

- Une fois enlevée, il est conseillé de désinfecter la morsure et de vérifier que vous n'avez pas d'autres tiques.
- Par la suite, surveillez la ou les morsures pour détecter une éventuelle infection ou l'apparition d'une tâche ou d'un anneau rougeâtre. Si jamais dans les quelques jours ou semaines suivants la morsure, un syndrome grippal apparaît, il est conseillé de consulter un médecin.
- Si vous êtes dans une zone où beaucoup de tiques sont infectées (par la maladie de Lyme ou autres), allez voir un médecin rapidement. Il décidera éventuellement de vous administrer un traitement préventif.