L'amie mortelle du randonneur, la tique

LES TIQUES

La tique est un **acarien** dont la morsure peut entrainer des maladies, notamment la **Borréliose de Lyme**.
Le cycle de vie des tiques comprend trois phases (Larve - Nymphe - Adulte) qui nécessitent, pour le passage de l'une à l'autre, **un repas sanguin**.

Où vit la tique ?

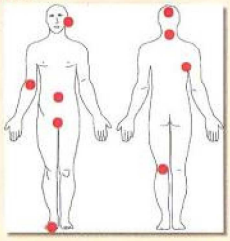
La tique vit dans **les bois et buissons humides** (ainsi que dans les prairies, jardins et parcs) et elle attend sur **les hautes herbes, les fougères ou les arbustes** qu'un hôte passe. Dès qu'un être vivant passe à proximité, elle se laisse tomber pour ensuite s'accrocher.
Même si elles peuvent être retrouvées tout au long de l'année, le risque d'infection est beaucoup plus important **au printemps et au début de l'automne**.

Comment pique-t-elle ?

La piqûre de la tique est **indolore**. En fonction de son stade de développement, elle reste accrochée plus ou moins longtemps et à différents endroits du corps. Une fois son repas sanguin terminé, elle se décroche.

Où pique la tique ?

Attention, la tique peut piquer **n'importe où**, mais elle préfère **les endroits chauds et humides.**



LES SYMPTÔMES

La Borréliose de Lyme, la maladie à tiques la plus répandue, provoque des symptômes que l'on distingue généralement en **3 phases**.

Phase précoce

Elle peut se manifester **quelques jours à quelques semaines** après la piqûre.
L'érythème migrant est présent dans environ **la moitié des cas**. Sa forme et sa taille varient : **auréole, plaque**. Il grossit puis disparaît en quelques jours, même sans traitement. L'érythème migrant est **la manifestation la plus évocatrice** de la maladie de Lyme, mais son apparition n'est pas systématique.
Un autre symptôme peut être **le syndrome grippal** qui se manifeste généralement par une fièvre modérée, des courbatures ou de la fatigue.

Phase disséminée

Si aucun traitement antibiotique n'est administré pendant la phase précoce, **de nouveaux symptômes apparaissent**. Ceux-ci sont très divers et se combinent ou se succèdent.

Consultez votre médecin si, dans les jours, les semaines ou les mois qui suivent une morsure de tique, vous avez un ou plusieurs des symptômes suivants : symptômes grippaux, grosse fièvre, forts maux de tête, de gorge, fatigue intense, douleurs articulaires ou musculaires, arthrite, troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhées), paralysie faciale…

Phase disséminée chronique

Si les précédentes phases sont passées inaperçues ou ne sont pas traitées, **des atteintes chroniques** plus rares peuvent apparaître des années plus tard et s'avérer handicapantes.

PRÉVENIR ET GUÉRIR

Comment prévenir la maladie de Lyme ?

Cela passe par **des gestes simples** à réaliser à chaque sortie dans la nature et par le traitement des animaux domestiques à qui on interdit l'accès aux lits où ils peuvent ramener des tiques.

Se protéger

Il est primordial d'avoir **une tenue couvrante** la plus claire possible pour repérer les tiques (vêtements longs, chaussures fermées, casquette).
Si possible, rentrez le pantalon dans les chaussettes. Il est également possible d'utiliser **un répulsif** sur la peau et/ou sur les vêtements.

Avoir les bons réflexes

Pendant la balade, restez le plus possible sur les chemins et **évitez les broussailles**. Après chaque sortie, **vérifiez attentivement** qu'aucune tique ne se soit fixée. Attention : les plus petites peuvent vous échapper.

Retirer les tiques

N'utilisez surtout **pas de produits** (huile, éther, alcool, flamme…) et évitez de comprimer le corps de la tique, cela risquerait de lui faire régurgiter des bactéries. Pour bien retirer la tique, utilisez **un crochet à tiques** (disponible en pharmacie ou chez le vétérinaire) à tourner comme un tournevis ou une pince à épiler en tirant la tique au plus près de la peau, agissez lentement et progressivement. Puis **désinfectez la plaie**.

© O'TOM / Tick Twister

Peut-on soigner la maladie de Lyme ?

Des traitements antibiotiques existent. Cette maladie se soigne bien par des antibiotiques lorsqu'ils sont prescrits à une dose suffisante et le plus précocément possible. **Consultez rapidement** votre médecin. Actuellement, la solution la plus efficace reste la prévention.

Faites-vous les bons gestes ?

Une tique m'a piqué(e), mais je n'ai pas d'érythème migrant. Je ne suis donc pas contaminé(e) !

L'érythème migrant n'apparaît pas dans tous les cas. L'absence de cette manifestation ne signifie pas l'absence d'infection.
Signalez la piqûre à votre médecin, ainsi que les symptômes ressentis.

Un simple coup d'œil en rentrant de sortie pour s'inspecter suffit !

Pas du tout ! Il faut effectuer une inspection soigneuse de chaque partie du corps, le dos et le cuir chevelu compris.
Observez-vous mutuellement. Attention, les larves ne sont parfois détectables qu'au toucher.

Lors d'une balade, suite à des piqûres multiples, j'ai droit à un traitement antibiotique immédiat !

Suite à de nombreuses piqûres de tique, vous pouvez demander un traitement antibiotique préventif à votre médecin qui jugera si celui-ci est nécessaire. Un traitement préventif peut aussi être donné aux femmes enceintes, aux enfants et aux immuno-déprimés.

Une sérologie prescrite par mon médecin est négative. Je suis sûr(e) de ne pas être infecté(e).

Non, hélas. Il est désormais admis que les tests sérologiques sont d'efficacité médiocre. Il est tout à fait possible d'être porteur de la borréliose de Lyme avec une sérologie négative. Dans ce cas, le médecin se fiera aux symptômes avec notion de morsures de tique récentes ou anciennes.

Que dire à votre médecin ?

- Informez votre médecin de tout contact avec une tique. Même en cas d'absence de piqûre, pensez à parler de vos dernières promenades et activités en pleine nature.
- Si vous avez retiré la tique vous-même, précisez de quelle manière, et combien de temps la tique est restée accrochée.
- En cas de symptômes présents ou passés (érythème, syndrome grippal…), dressez une liste de ces derniers et datez-les.
- Attention ! Indépendamment de la borréliose, d'autres maladies peuvent être transmises par les tiques, telles que la bartonellose, la babésiose, l'ehrlichiose… nommées « co-infections ».

Pour plus d'informations,
consultez le site de l'association
France Lyme :
www.francelyme.fr
ou par e-mail :
contact@francelyme.fr

FRANCE LYME | ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES VECTORIELLES À TIQUES

L'association France Lyme propose des actions de prévention pour adultes et scolaires pour éviter que d'autres soient malades. Elle soutient les personnes atteintes en les aidant à mieux connaître cette maladie.

Association France Lyme - BP 10049 / Arcueil
94114 LA POSTE ARCUEIL PDC

Impression : Atelier Ortidé - 11160 PM - Ne pas jeter sur la voie publique - Version juillet 2016

LES TIQUES : ADOPTEZ LES BONS GESTES !

FRANCE LYME
ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES VECTORIELLES À TIQUES