- LE PLAN ANTI-TIQUES p.41
- RECETTES POUR SPORTIFS GOURMETS p.44
- FORME : FAITES DES FENTES p.51

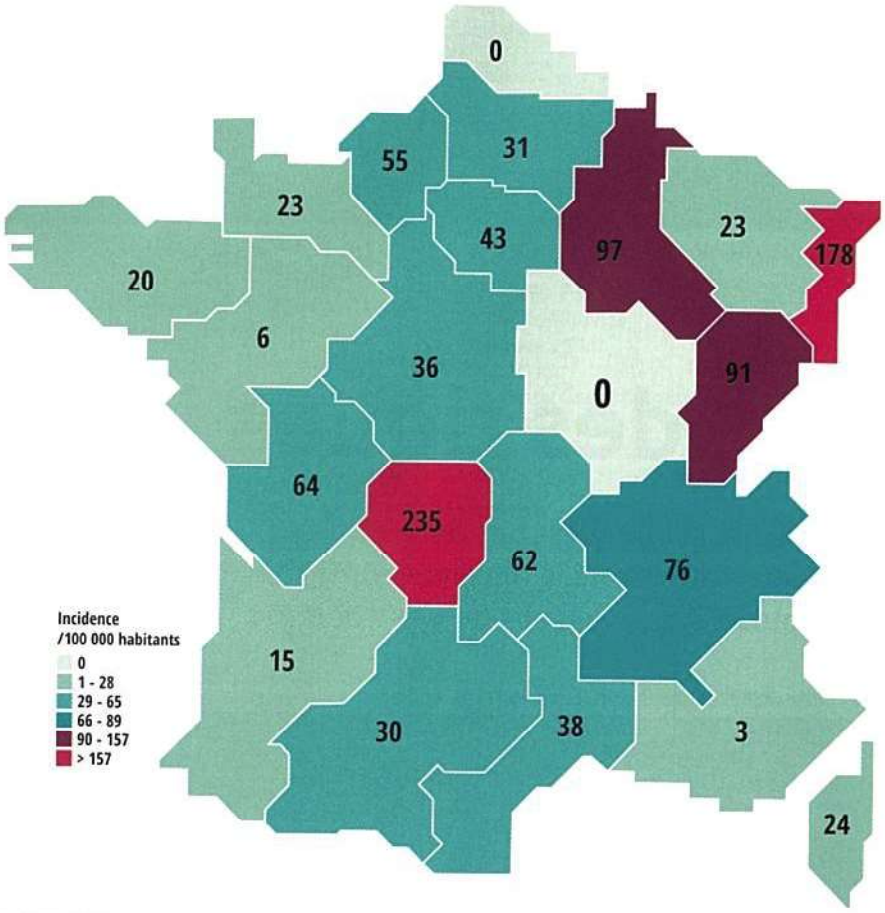
PRÉVENTION

Protégez-vous des tiques !

Elles sont minuscules mais leur morsure, si elle n'est pas décelée assez tôt, peut avoir de graves conséquences sur votre santé. Comment continuer à profiter de nos balades en forêt l'esprit tranquille ? Les conseils de OutdoorGo !

▼ ***DANS LES FORÊTS ET LES SOUS-BOIS*** *C'est dans ces milieux que les tiques sont les plus actives. En Suède, les zones à tiques sont signalées.*

©SHUTTERSTOCK



▲ ***ESTIMATION DE L'INCIDENCE ANNUELLE MOYENNE DE LA BORRÉLIOSE DE LYME PAR RÉGION, FRANCE, 2009-2011*** *(réseau Sentinelles). Source carte : InVS, 2013/*

Qu'est-ce ce qu'une tique ?

Ce sont les plus grands des acariens (de 3 à 6 mm en moyenne). Il y a une quarantaine d'espèces en France dont quatre sont très communes. Leur durée de vie moyenne est de 2 à 5 ans.

Pourquoi nous piquent-elles ?

Au cours de leur vie, les tiques passent par quatre stades : œuf, larve, nymphe et tique adulte. Chacune de ces évolutions - sauf la première étape - nécessite pour la tique un « repas », c'est-à-dire de se fixer sur un hôte, humain ou animal, afin de prélever son sang. C'est à cette occasion que les tiques peuvent transmettre de nombreux agents pathogènes.

Quelles maladies transmettent-elles ?

Les tiques peuvent être porteuses de nombreux agents infectieux susceptibles de transmettre des maladies. Parmi elles, la plus à craindre est la « maladie de Lyme » (prononcer « Lailleme ») ou « borréliose de Lyme » transmise par une bactérie nommée borrélie.

Léa *« Nous étions en vacances quand j'ai vu apparaître sur ma cuisse une grande tâche, avec des bordures extérieures rouges et à l'intérieur blanc. C'était en juillet 2013. En mai 2015, une deuxième tâche rouge est apparue, cette fois-ci sur mon ventre. Cette tâche s'est agrandie et est restée plus d'un mois faisant le tour de ma taille. Ma mère pensait que c'était du stress ou une brûlure.*
Elle a quand même pris un rendez-vous chez le dermatologue. Une semaine avant le rendez-vous, ma tâche avait disparu, La phase 3 avait alors commencé.
En cours, j'avais des troubles de mémoire ou alors mon cerveau était vraiment ailleurs, beaucoup de palpitations au cœur, ce qui jamais ne m'était arrivé auparavant. Beaucoup de fatigue, plus aucune envie du jour au lendemain. J'avais très mal aux articulations.
À l'arrivée chez la dermatologue, la tâche avait disparu, mais j'avais une photo sur mon téléphone. Et quand je lui ai montrée, elle m'a alors dit que c'était la maladie de Lyme. Cela fait maintenant deux ans que la maladie a été diagnostiquée et soignée mais la fatigue est toujours présente. »

Témoignage (extrait) sur francelyme.fr

© SHUTTERSTOCK

▲ ***TIRE-TIQUE*** *En vente en pharmacie.*

Qu'est-ce que la maladie de Lyme ?

Cette maladie se traduit, dans un premier temps par une rougeur autour de la piqure dont le centre est plus clair : c'est « l'érythème migrant ». Dans un second temps, et si un traitement adapté n'est pas administré au premier stade de la maladie, celle-ci peut se développer dans d'autres parties du corps et générer différents symptômes : douleurs rhumatismales, fatigues... Sans intervention, la maladie peut évoluer vers un troisième stade où l'infection se généralise. Elle devient alors chronique et peut conduire, à terme, à des handicaps physiques et mentaux.

Si l'on a été piqué, le risque de développer la maladie de Lyme est-il très important ?

Toutes les tiques ne sont pas infectées par la maladie de Lyme et l'on ne risque pas d'être infecté à chaque morsure (on estime que 30 % des tiques le sont dans les Vosges et 20 % dans la forêt de Sénart, en région parisienne). Par ailleurs, même mordu par une tique infectée, le corps humain possède ses propres défenses et peut se débarrasser seul de la borrélie. Le principal risque est de ne pas s'apercevoir que l'on a été piqué et de ne pas pouvoir mettre en œuvre les précautions qui s'imposent dans ce cas. Dans les formes avancées de la maladie de Lyme, les symptômes exprimés par les patients étant très divers (atteintes cardiaques, douleur rhumatismales, troubles cognitifs...), ne pas pouvoir les relier à la morsure de tique peut rendre le diagnostic difficile et donc retarder et compliquer le traitement.

Que faire si l'on découvre une tique fichée dans sa peau ?

Pas de panique : dès que possible, on l'arrachera avec un tire-tique, instrument approprié vendu en pharmacie.

Il faut éviter d'écraser la tique, de la brûler, ou d'appliquer diverses substances. Contrairement à ce qui était autrefois recommandé, ne pas utiliser d'éther : cela risque de faire régurgiter la tique et d'accroître le risque d'infection.
Dans les semaines qui suivent, on surveillera la zone mordue qu'on aura bien localisée : si une rougeur de quelques centimètres de diamètre apparait, il faut consulter un médecin. Si ce dernier confirme la présence d'un érythème migrant autour de la morsure, il sera nécessaire de suivre un traitement antibiotique de deux à trois semaines.

Où a-t-on le plus de chances de se faire piquer ?

On trouve les tiques en dessous de 1 500 mètres d'altitude, principalement en forêt. Certaines régions sont plus touchées que d'autres : l'Est et le Centre de la France notamment.

Quelles précautions prendre en randonnée ?

Avant une balade en forêt en France comme à l'étranger (Suède, Norvège, Royaume Uni, Irlande, États-Unis sont des pays particulièrement infectés...) :

- Emporter une pince à tique.
- Privilégier les vêtements à manches longues, les pantalons et les chaussures fermées. Placer le bas de pantalon dans les chaussettes pour éviter la remontée des tiques. Vêtements clairs et unis pour repérer les acariens.
- Il existe également des chaussettes hautes « anti-tique » pour les régions à fort risque.
- Traiter éventuellement les vêtements avec un répulsif.
- Protéger les zones de peau exposées avec un répulsif à base de DEET (anti-moustiques) ou naturel (à base de lavande ou de citron vert) .
- Prévoir ou improviser une couverture de pique-nique pour réduire le contact direct avec le sol.
- Rester autant que possible sur des sentiers balisés et éviter les buissons. Le risque est relativement faible au milieu des chemins, les tiques préférant le couvert de la végétation d'où elles se laissent tomber sur leurs victimes.
- Au retour, on veillera à s'inspecter tout le corps, notamment dans les plis (nombril, aine, aisselles, pubis, plis du genou) et le cuir chevelu. ■

Christian Perronne, *Chef de service en infectiologie à l'hôpital universitaire Raymond-Poincaré de Garches.*

L'AVIS DE L'EXPERT

Est-on dans une situation d'expansion de la maladie ?
En 2006, il y a avait environ 9 cas pour 100 000 habitants en France. Récemment, en 2015, Santé Publique France a déclaré 33 200 cas au total, soit de l'ordre de 51 cas pour 100 000 habitants. Il y a donc eu une multiplication par cinq ou six, en l'espace de dix ans, sans que les tests soient meilleurs : toutefois, s'il y a une augmentation réelle de la maladie, elle n'est pas prouvée. Il peut aussi y avoir un effet de notoriété, c'est-à-dire que la maladie n'était pas connue ou personne n'y pensait il y a 20 ans. Aujourd'hui, les gens y pensent, en parlent à leurs médecins qui réalisent davantage de sérologies qu'auparavant. Faire plus de tests implique de trouver plus de positifs.

« Il y a des tiques actives en hiver, ce qui était rare avant »

Les tiques sont-elles plus nombreuses qu'avant ?
Du côté des entomologistes, on observe qu'il y a beaucoup plus de tiques qu'il y a 50 ans. À la campagne, les gens le remarquent aussi. Il y a plusieurs explications possibles : des espèces plus virulentes sont peut-être apparues ; le changement climatique peut également être en cause ; il y a plus de gibiers et moins de chasseurs ; on a détruit de nombreux prédateurs des tiques, certaines espèces d'oiseaux, de reptiles... Et puis, aujourd'hui, les tiques voyagent par camion : on importe des sangliers ou des faisans d'Europe de l'Est et, bien sûr, les tiques qu'ils portent avec eux. Il y a également des tiques des pays froids qui viennent dans les pays chauds. Conséquence : il y a des tiques actives en plein hiver, ce qui était rare auparavant. On a donc probablement des conséquences environnementales et également des causes liées au mode de vie.

Où en est la recherche ?
Sur ce sujet, la recherche a été au niveau zéro pendant plus de 30 ans, mais cela change. Aux États-Unis, il y désormais une loi qui reconnait la forme chronique de la maladie. En France, la sensibilisation débute tout juste. ■

▶ ***PETITE TIQUE DEVIENDRA GRANDE***
L'acarien se nourrit de sang pour assurer sa croissance.