

Note du Président du Rando Club Yerrois

Avec la chaleur, qui est bienvenue, la saison des tiques revient

Ce petit animal pouvant véhiculer la maladie de Lyme, je demande à toutes les randonneuses et randonneurs du Club de suivre attentivement les conseils donnés dans cet article. En étant attentifs nous devrions pouvoir éviter les problèmes apportés par cet acarien, qui si ils ne sont pas traités peuvent être graves.

Les TIQUES

PIQUES DE TIQUES ET MALADIE DE LYME

1°) Généralités sur la TIQUE

Les tiques, qui sont de petits acariens, sont essentiellement actives de mars à octobre, période où la densité des tiques est la plus forte. Elles se nourrissent du sang des mammifères, rongeurs, ruminants et éventuellement des hommes, mais on les trouve aussi sur des animaux domestiques (chiens) et sauvages (oiseaux).

Les sous-bois humides sont leur lieu de prédilection. Elles aiment également se tenir dans les feuilles mortes qui jonchent le sol, les herbes hautes, les broussailles ou les brindilles. Les tiques tombent de la végétation à notre passage et s'accrochent à la peau.

Elles se laissent tomber lorsqu'elles sont suffisamment gorgées de sang.

Par leurs piqûres, totalement indolores, les tiques peuvent provoquer des réactions locales (rougeurs) mais aussi transmettre occasionnellement des maladies à l'homme. Celles-ci diffèrent selon les régions mais en Ile de France il s'agit principalement de la maladie de Lyme. Cette maladie infectieuse et non contagieuse se contracte essentiellement en forêt et est due à une bactérie (*Borrelia Burgdoferi*) contenue dans l'abdomen des tiques. Seules les tiques infectées, c'est-à-dire porteuses de la bactérie en cause, peuvent transmettre la maladie. Or 10 à 15 % des tiques rencontrées en Ile de France sont infectées et donc à risque, ce qui représente un faible pourcentage.

La meilleure prévention contre le risque de transmission de la maladie de Lyme reste encore de ne pas être en contact avec les tiques, mais comme elles sont présentes sur la quasi-totalité du territoire français, il est difficile dans ce cas d'échapper à l'exposition !

2°) Comment éviter les piqûres de tiques lors d'une randonnée en forêt ?

Marcher de préférence au milieu des chemins et éviter le contact des branches basses.

Porter des vêtements longs et fermés couvrant les bras et les jambes et préférer les couleurs claires pour repérer plus facilement les tiques.

Porter des chaussures fermées.

Vous pouvez également avoir recours à des répulsifs mais leur efficacité est limitée. Il en existe deux sortes : des vestimentaires à base de PERMETHRINE (contre indiqué pour les jeunes enfants) et des cutanés à passer sur les zones découvertes (contre indiqués pour les enfants de moins de 30 mois). Les répulsifs cutanés sont habituellement utilisés pour les moustiques mais ils peuvent être aussi utilisés pour les tiques : DEET, IR 35/35 et CITRIODIOL (pour les femmes enceintes, seul IR 35/35 est utilisable).

3°) Après une randonnée en forêt, rechercher systématiquement les tiques

Inspecter, ou faire inspecter, systématiquement et minutieusement tout votre corps et particulièrement le cuir chevelu, le conduit auditif, le cou, les bras, les jambes et les plis du corps (genoux, aisselles, nombril, aines, raie des fesses, organes génitaux). L'objectif étant de repérer les tiques pour les retirer précocement car leurs piqûres étant indolores, elles passent souvent inaperçues.

4°) Que faire en cas de piqûre de tique....

Si la tique est fixée à la peau, retirez-la le plus rapidement possible avec un tire-tique ou, à défaut, une pince à épiler, en saisissant la tique le plus près possible de la peau et en tirant doucement mais fermement sans la tordre, dans l'axe pour ne pas laisser la tête en place.

Surtout, ne pas enlever la tique avec des substances chimiques (alcool, éther, vaseline, pétrole) car cela augmente le risque de transmission de la maladie en faisant régurgiter la tique.

Si une partie de la tête n'a pas pu être retirée, la faire enlever par un médecin.

Une fois la tique enlevée, désinfecter le site de la piqûre avec un antiseptique (HEXOMEDINE transcutanée ou alcool).

NOTER LA DATE ET L'ENDROIT DE LA MORSURE.

Profiter de l'occasion pour vérifier que votre vaccination antitétanique est à jour !

5°) De temps en temps, une piqûre peut transmettre des maladies

En randonnée en forêt, on est souvent piqué par des tiques et la plupart du temps il ne se passe rien. Cependant, parfois, on peut contracter des maladies et notamment la maladie de Lyme (maladie la plus fréquemment transmise par les tiques en France). C'est le cas dans certaines régions comme l'Alsace, le Limousin et l'Île de France).

6°) Signes de la maladie de Lyme à surveiller après une piqûre de tique

Le premier symptôme à rechercher est une rougeur qui apparaît entre le 3ème et le 30ème jour après la piqûre. Il s'agit plus précisément d'un cercle rouge décoloré au centre, généralement de plusieurs centimètres de diamètre. Il est indolore et s'étend ensuite autour du point de piqûre.

Il est très important de faire le diagnostic à ce stade car les traitements sont alors très efficaces et permettent une guérison rapide. Au moindre doute il faut consulter un médecin car la phase suivante débouche sur des manifestations articulaires, neurologiques, cardiaques et une altération de l'état général.

Certaines situations sont plus à risque pour la transmission de la maladie de Lyme :

- piqûres multiples
- tique attachée plus de 48h à la peau (le risque de contracter la maladie augmente avec le temps de fixation de la tique)

- tique gorgée de sang lors de son retrait
- piqûre sur un enfant de moins de 8 ans ou sur une femme enceinte
- apparition d'un anneau rouge sur la peau 3 à 30 jours après la piqûre

EN RESUME : 4 règles simples pour se prémunir contre la maladie de Lyme

- 1- S'assurer de l'absence de tiques sur votre corps
- 2- Retirer la tique immédiatement en cas de piqûre
- 3- Noter la date et l'endroit de la piqûre
- 4- Consulter un médecin dès l'apparition d'une rougeur suspecte
