

La tique et le randonneur.

La tique n'est qu'un tout petit animal, sa taille varie de la tête d'épingle à la petite coccinelle. Elle se fixe à la peau par son appareil buccal pour se nourrir de sang, elle peut transmettre des maladies.

Où la rencontre-t-on ?

A peu près partout, aussi bien en Bretagne que dans le Limousin, mais surtout dans l'Est de la France, en Alsace. Son milieu de prédilection : les terrains boisés ou broussailleux, humides.

Les risques d'être piqués ?

De plus en plus importants, semble t'il ; il faut donc redoubler de prudence ! On estime à 50000 le nombre de personnes piquées en Europe chaque année, dont 6000 en France, et la contamination n'intervient que dans 10 à 20 % des cas.

Quelles sont les maladies transmises ?

1. La maladie de LYME

Maintenant tout le monde la connaît ; elle est transmise par des bactéries. En France , on en rencontre 3 sortes en France qui donneront des symptômes différents, surtout lors de la phase secondaire.

2. La méningo-encéphalite à tique

Maladie virale, rare chez nous, elle nous vient d'Europe centrale, elle a touché la Suisse, l'Allemagne, L'Autriche. On la retrouve en Alsace, en Lorraine, dans les Vosges, le Jura, un peu les Alpes, et on peut craindre qu'elle gagne du terrain. Cette dernière maladie est très grave : une fois installée, on ne lui connaît pas de traitement et la mortalité atteint 2% des personnes infectées.

Quels sont les signes qui doivent alerter et impérativement conduire chez le médecin ?

Dans la plupart des cas, la tique ne transmet pas de maladie, on ne verra qu'une petite rougeur due à la piqûre et qui va disparaître rapidement.

1. S'il s'agit de la maladie de Lyme :

Comme l'évolution se fait en plusieurs phases, ce sont les premiers signes qu'il faut connaître et savoir détecter ; passer à coté risque de rendre le diagnostic très difficile. Parfois cependant les premiers signes passent inaperçus..De 2 à 30 jours après la piqûre, apparaissent les lésions caractéristiques de la peau : autour du point de piqûre, une plaque rouge indolore de plus de 5 cm de diamètre au bord légèrement surélevé. C'est véritablement le signe de la maladie, il faut consulter immédiatement son médecin qui prescrira des antibiotiques. Toute trace de piqûre, même minime, doit être attentivement surveillée pendant quelques jours.

2. S'il s'agit de la Méningo Encéphalite à Tiques :

Les signes ne ressemblent pas du tout à ceux de la maladie de Lyme. Après une période sans symptômes d'une à deux semaines, débute :

- La première phase : elle intervient brutalement avec malaises, maux de têtes et fièvre, elle fait penser à une grippe ; elle dure une semaine.
- La seconde phase : elle n'intervient que chez 30% des malades mais elle est sévère. De 1 et 20 jours après la première phase, la fièvre qui avait disparu remonte très fortement, accompagnée - encéphalite : douleurs à la tête, tremblements, troubles de la conscience, des symptômes qui ne cèdent à aucun traitement. Le décès survient dans 2% des cas.

La prévention, la meilleure arme

Rien de mieux pour combattre les risques de piqûre et de maladies :

- Rester en alerte si on a traversé les lieux de prédilection de la tique (zones boisées, touffues, les hautes herbes, les contrées humides) pendant la période « active »(avril à novembre)
- Porter des vêtements clairs qui couvrent le plus possible : chemises à manches longues à col boutonné, chaussettes montantes.
- Utiliser des répulsifs avec précaution : préférer ceux qui contiennent du Deet comme Insect Ecran Peau Adulte®

Dès le retour de randonnée, inspection soigneuse de tout le corps pour repérer le moindre relief inhabituel sous les doigts.

Vous avez été piqué, que faire ?

Une fois repérée, enlever immédiatement la tique. **Ne jamais appliquer un produit comme l'éther qui endort la tique.** Son extraction est plus facile mais avec le risque qu'elle régurgite, augmentant ainsi la possible contamination.

A l'aide d'une petite pince très fine ou mieux, d'un tire tique (en vente dans les pharmacies), glisser au plus près entre la tique et la peau. Par de petits mouvements de rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, décrocher l'animal et l'enlever sans laisser la tête.

Plus la tique est enlevée tôt, moins on a de risque de se faire infecter. Enlever la tique diminue le risque d'être infecté sans le supprimer totalement.

Les traitements

- En présence de la maladie de LYME : le médecin, consulté au moindre doute, prescrira le traitement antibiotique adéquat, si nécessaire.
- En présence de la Méningo Encéphalite à Tiques : actuellement, on ne sait pas traiter la maladie. On peut s'en prémunir, surtout dans les régions à risque, grâce à un vaccin efficace à 98%. On peut le conseiller à ceux qui randonnent habituellement en Alsace et dans les Vosges ou qui ont l'intention de randonner dans des pays plus continentaux de l'Europe, l'Allemagne, l'Autriche, la Suisse même. Le vaccin, disponible en France sous le nom de TICOVAC®, est depuis peu en vente libre en pharmacie.

Dr Pierre Josué

Commission médicale de la FFRandonnée