

LES CONSEILS !

▶ AVANT TOUTE SORTIE

- **Porter une tenue vestimentaire adaptée:** bottes, chaussures hautes ou guêtres; pantalon long et chaussettes portées au-dessus du pantalon; t-shirt ou veste à manches longues à glisser dans le pantalon. Utiliser des vêtements de couleurs claires afin de mieux voir les tiques.
- **Utiliser** si possible **un répulsif** à appliquer sur la peau (icaridine ou picaridine, DEET, IR3535, citridiol) ou sur les vêtements (perméthrine). L'**utilisation** doit être **ponctuelle** compte tenu de leur **toxicité**.
- **En forêt**, rester sur les chemins tracés et ne pas traverser les herbes hautes.

▶ APRÈS LA SORTIE

- **Changer ses vêtements** et les passer au **sèche-linge** pendant au moins 1 heure ou au **lave-linge** à 60 degrés.
- **S'inspecter méticuleusement sous la douche** à la recherche d'une éventuelle tique accrochée sur le corps, en particulier :
 - dans les espaces entre les orteils ;
 - dans les creux des genoux et des bras, sous les aisselles ;
 - sur les parties intimes ;
 - dans le nombril ;
 - sur le dos, la nuque, le cuir chevelu, les oreilles.

⇒ **Passer la main sur tout le corps pour détecter une éventuelle larve de tique (moins d'1 millimètre) et répéter l'action 24 heures après car la tique grossit en se nourrissant.**

▶ EN CAS DE PIQÛRE

- **Ne pas utiliser** de substances comme éther, savon, alcool, huile, vernis, etc.
- **Retirer la tique rapidement** à l'aide d'un tire-tique ou, à défaut, d'une pince à pointe fine sans l'écraser. Ensuite, désinfecter le point de piqûre.
- **Observer la zone piquée pendant au moins un mois.** L'apparition pendant cette période d'un érythème migrant (une plaque rouge évolutive autour du point de piqûre), de douleurs articulaires, de fièvre, de maux de tête, de fatigue inattendue ou tout autre symptôme inexplicable doit entraîner une consultation chez le médecin.
- **Participer au programme CiTIQUE :** signaler la piqûre de tique sur l'application Signalement Tique, et envoyer la tique piqueuse à l'INRAE de Nancy (Programme CiTIQUE, Laboratoire Tous Chercheurs, Centre INRAE Grand Est - Nancy, rue d'Amance, 54280 Champenoux).

Remerciements à l'équipe CiTIQUE (Laboratoire Tous Chercheurs et CPIE Nancy Champenoux).

▶ SITES INTERNET UTILES

- Application Signalement Tique : www.citique.fr/signalement-tique/
- Institut national de la recherche agronomique : www.inrae.fr
- Santé publique France : www.santepubliquefrance.fr
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail : www.anses.fr (Dossier Tiques et maladie de Lyme)
- Haute Autorité de Santé : has-sante.fr (fiche Prévention des maladies vectorielles à tiques (MVT))

FAITES LE POINT SUR



LES MALADIES VECTORIELLES À TIQUES

De quoi parle-t-on ?

Les maladies vectorielles à tiques comme la borréliose de Lyme, l'encéphalite à tiques, la piroplasmose... sont causées par des agents pathogènes (bactéries, virus, parasites) à la suite d'une piqûre de tique à l'Homme ou à l'animal. Elles sont responsables de symptômes physiques et cognitifs parfois très invalidants ou d'allergies.

Chiffres clés en France

- Sur un échantillon de **741** tiques piqueuses d'êtres humains, environ **35%** étaient porteuses d'un agent potentiellement pathogène.⁽¹⁾
- Le risque de tomber malade de la borréliose de Lyme après une piqûre de tique porteuse est estimé à **7%** à partir d'une étude menée aux Pays-Bas ⁽²⁾.
- 68 530 cas humains de borréliose de Lyme** ont été enregistrés en 2018 ⁽³⁾.

L'essentiel sur les tiques

- Ce sont de petits **acariens hématophages** (qui se nourrissent exclusivement de sang), présents dans tous les espaces de nature, qu'ils soient urbains, périurbains, ruraux ou forestiers.
- Elles n'ont **pas vraiment de « tête »** ; ce qui est habituellement considéré comme tel est en réalité leur **appareil buccal**, appelé **« rostre »**. C'est par celui-ci qu'elles s'accrochent à la peau des animaux ou de l'humain, et se gorgent de leur sang. Une fois qu'elles ont piqué, elles restent plantées dans la peau le temps de leur repas.
- Les tiques peuvent être **porteuses de plusieurs agents pathogènes** à la fois, causant d'éventuelles **co-infections** qui peuvent perturber le diagnostic et le traitement.

Ixodes ricinus

- C'est **l'espèce de tique la plus répandue** en France.
- Pour vivre, elle a besoin d'humidité, d'un grand animal pour se reproduire, et de chaleur (mais pas trop).
- 3 stades de développement** : d'abord larve, puis nymphe et adulte. Elles piquent à chaque stade car elles ont besoin de réaliser un « repas de sang » complet pour passer au stade suivant.
- Sa **durée de vie moyenne** : entre 2 et 4 ans. Elle peut rester vivante sans se nourrir pendant de longues périodes.
- Elle peut piquer toute l'année mais elle est **surtout active au printemps et à l'automne**.
- Elle est responsable de la transmission de la bactérie *Borrelia burgdorferi sensu lato*, qui cause la **maladie de Lyme**.

ET VOUS ?

Testez vos connaissances sur les tiques

La piqûre des tiques n'est pas douloureuse

Vrai Faux

Vrai. La salive de la tique, secrétée au moment de la piqûre, contient des molécules avec des effets anesthésiants, anti-inflammatoires et anti-coagulants, ce qui rend la piqûre indolore.

Les tiques tombent des arbres pour piquer

Vrai Faux

Faux. Les tiques communes en France ont besoin d'humidité pour survivre. Pendant qu'elles cherchent un hôte, elles doivent retourner fréquemment au sol (ou dans un endroit humide) pour éviter de se dessécher. Elles ne vont donc pas chercher à grimper sur des arbres d'où elles auraient du mal à revenir au sol.

Pour décrocher la tique, il faut utiliser du savon, de l'éther ou de l'huile

Vrai Faux

Faux. Les agents pathogènes présents dans la tique sont véhiculés par sa salive et sont présents dans son système digestif. L'utilisation de tout type de substance stressante la tique et l'amène à régurgiter pour se détacher, donc à augmenter le risque de transmettre des agents pathogènes.

Plus la tique est décrochée rapidement, plus le risque d'être infecté est réduit

Vrai Faux

Vrai. Les agents pathogènes mettent du temps avant d'être transmis à l'Homme ou l'animal. Plus la tique se nourrit longtemps, plus le risque d'infection augmente. Il faut donc l'enlever au plus vite.

C'est dangereux de laisser la « tête » de la tique implantée quand on la décroche

Vrai Faux

Faux. Les agents pathogènes sont présents dans les glandes salivaires et dans le système digestif de la tique, qui se trouvent dans son corps (idiosome), pas dans la « tête » (capitulum). Si la « tête » reste dans la peau, elle sera épuisée au bout de quelques jours, comme une écharde.

Les tiques peuvent piquer aussi dans un jardin ou dans un parc

Vrai Faux

Vrai. Les tiques ne vivent pas qu'en forêt. On peut aussi les trouver dans les champs, prairies, parcs et jardins. En Europe de l'ouest, 30 % à 50 % des piqûres de tiques ont lieu dans les jardins privés et les parcs municipaux.⁽⁴⁾ C'est pour cela qu'il faut toujours adopter les bons gestes de prévention et à la fin de toute sortie à risque, s'inspecter minutieusement (cuir chevelu compris).

(1) Chiffres CITIQUE, novembre 2018, www.citique.fr
 (2) Hofhuis A, van de Kasstele J, Sprong H, van den Wijngaard CC, Harms MG, Fonville M, et al. (2017) Predicting the risk of Lyme borreliosis after a tick bite, using a structural equation model. PLoS ONE 12(7): e0181807. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181807>.
 (3) Source : Réseau Sentinelles <https://www.sentineweb.fr/france/fr/>

(4) <http://theconversation.com/lyme-amenager-son-jardin-pour-se-protéger-des-piqûres-de-tiques-80931>