

ARTICLE SUR LES TIQUES François de Visorando

Il y a dans le titre une idée de (mauvais) scénario de film. Après les fourmis, les guêpes, les sauterelles et autres petites bêtes : « **les tiques à la conquête du monde** ».

Ce scénario catastrophe n'est pas tellement réaliste et (légèrement) pessimiste, mais illustre un **problème plus ou moins bien connu chez les pratiquants d'activités de plein air** : les tiques et la maladie de Lyme.

Plutôt que de faire un film, j'ai décidé d'écrire un article sur le sujet pour vous mettre au courant des **dangers liés aux tiques** et des **bons gestes à adopter** – car la plupart des randonneurs auront affaire à des tiques au moins une fois dans leur vie.

En ce qui me concerne, j'ai déjà beaucoup donné. En France, quelques morsures plusieurs fois, et une fois avec une vingtaine de petites tiques sur un seul (?) bras après être allé chercher des champignons.

En Australie, beaucoup plus de morsures, dont un réveil des plus désagréables dans ma tente à cause de démangeaisons : une centaine de petites tiques sur tout le corps. Les enlever a été très fastidieux et j'ai eu des démangeaisons et des infections localisées pendant quelques mois. Et dire que ça devait être un réveil agréable derrière des dunes au bord de la mer... Autant vous dire que J'ADORE les tiques !

Quelques mots sur les tiques

Je ne vais pas vous décrire la vie des tiques version encyclopédie, vous trouverez suffisamment d'informations sur internet si ça vous intéresse. Mais voici **quelques explications utiles** au reste de l'article.

Les tiques sont des acariens qui passent le début de leur vie au sol, dont une partie à **attendre de pouvoir**



s'accrocher à un animal (mammifères, oiseaux, reptiles). Elles attendent souvent au bout d'herbes, de branches ou de feuilles (les fougères et les herbes hautes sont les meilleurs postes) qu'un « hôte » passe pour ensuite lui grimper dessus et marcher jusqu'à trouver un endroit propice pour s'ancrer dans sa peau.

Leur salive contient des anesthésiants, la **morsure ne se sent généralement pas**.

L'ancrage est généralement solide, car le rostre (sorte de trompe) est enfoncé dans la peau et **le tout est collé** par la suite. Les tiques se nourrissent ensuite du sang de l'hôte et **peuvent transmettre divers agents pathogènes et toxines** (c'est la meilleure partie de l'histoire). Après quelques jours et après une prise de poids et de volume considérable, elles se laissent tomber pour passer à un autre stade de vie.

On peut facilement être en admiration devant l'ingéniosité de la nature et des tiques, mais je vous assure qu'on ne l'est pas du tout quand on en voit une accrochée sur soi (surtout en connaissant les conséquences possibles).

Les tiques sont **plus ou moins présentes** en fonction des régions du monde, du climat, de l'altitude, du type d'environnement, des saisons, etc. Si ça vous intéresse, vous pouvez trouver des cartes de répartition assez facilement sur internet – même si elles ne sont pas toutes équivalentes car n'utilisant pas les mêmes données (raison pour laquelle je n'en présente pas ici).

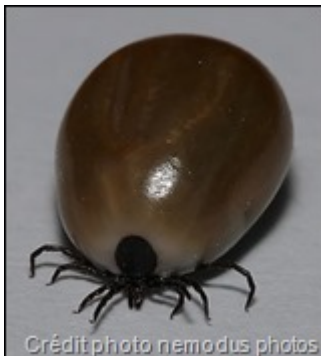
Parmi ces tiques, **certaines sont infectées et d'autres ne le sont pas** et cette répartition n'est pas égale non plus. Le pourcentage de tiques infectées dans une population dépend des régions.

Il semblerait que **les tiques occupent de plus en plus de territoires** et que les **maladies liées aux tiques** (notamment la maladie de Lyme) **s'étendent aussi** – d'où l'intérêt d'en parler.

A quoi ressemble une tique ?

Personnellement, les tiques sont assez loin de ma perception de la beauté, mais voici quelques photos pour vous aider à reconnaître les tiques si vous n'en avez jamais vues ou si vous en avez rarement vues. La couleur, la taille et la forme varient en fonction du sexe, des espèces et du stade de vie des tiques. Pour vous donner une idée, la **taille varie généralement entre 1 et 5 mm** (jusqu'à 3 cm apparemment pour certaines espèces tropicales).

Déjà, quand elles font 1 cm, ça fait bizarre – mais l'avantage est qu'on les sent plus facilement marcher sur notre peau.



Quels sont les dangers liés aux morsures de tiques ?

Il y a **énormément de maladies véhiculées par les tiques** que ce soit chez les humains ou les animaux.

La plus connue – que je vais aborder dans cet article – est **la borréliose de Lyme ou maladie de Lyme**.

Je ne vais pas vous faire une liste de toutes les maladies véhiculées par les tiques (ça ferait aussi peur qu'avec les moustiques), mais il faut savoir que certaines sont limitées à des régions.

D'ailleurs, c'est toujours une bonne idée de se renseigner pendant la [préparation de vos randonnées](#). *Par exemple, en partant en Australie, on pense facilement aux araignées, serpents, scorpions, requins et autres, mais moins automatiquement aux moustiques et aux tiques. Et pourtant, certaines tiques (paralysis ticks) peuvent transmettre des neurotoxines entraînant une paralysie progressive. Mais, ne vous inquiétez pas, la maladie de Lyme est aussi bien présente.*

En plus des maladies, **beaucoup de morsures de tiques s'infectent, démangent** et certaines personnes sont **allergiques à leur salive**. Dans aucun cas, ce n'est agréable !

Je vous avais dit, on est tout de suite beaucoup moins en admiration.

L'idée n'est pas de vous faire peur, mais de vous faire **prendre conscience des risques potentiels liés aux tiques**. Il vaut mieux être au courant, car c'est de cette manière que l'on peut mettre en place une bonne prévention et déceler au plus tôt un éventuel problème.

Borréliose de Lyme ou maladie de Lyme

Comme pour la vie des tiques, je vous fais la version courte. La maladie de Lyme est une maladie bactérienne qui est répandue mondialement et **en plein développement**. Elle touche une soixantaine de pays et est très présente en Europe (centrale et ouest) et aux Etats-Unis (nord-est et ouest). Elle n'est pas présente de manière égale partout. En France par exemple, l'Alsace est beaucoup touchée par rapport à d'autres régions. C'est une maladie qui **se soigne plutôt bien si elle est diagnostiquée suffisamment tôt** – d'où l'intérêt de connaître ses symptômes.

Symptômes

Les symptômes ne sont **pas toujours très évidents** et facilement identifiés par les médecins. Il y a même des **cas d'infections asymptomatiques** (sans symptômes). Si vous avez été mordu par une ou plusieurs tiques, **pensez donc à le mentionner à votre médecin** pour éventuellement le mettre sur la piste. Voici quelques symptômes classiques qui peuvent être ou pas présents :

- Un **érythème migrant** qui est présent dans une majorité des cas (encore faut-il le voir – notamment dans les endroits cachés). En gros, c'est une **tâche rougeâtre** au niveau de la morsure qui apparaît dans les quelques jours après la morsure (jusqu'à un mois après). Cette tâche s'élargit lentement et peut même former une **sorte d'anneau** autour de la morsure (elle peut aller de quelques centimètres à une dizaine de centimètres).
- **Des symptômes grippaux** : fièvre, maux de tête, fatigue, ganglions gonflés, raideurs de la nuque, douleurs musculaires, douleurs articulaires, etc. dans les quelques jours suivants la morsure (jusqu'à un mois après).



A ce stade, **si la maladie n'est pas traitée** (généralement à l'aide d'antibiotiques), elle entre dans un **second stade** – qui peut survenir de quelques jours à quelques mois (voire quelques années) après la morsure. A ce stade, les symptômes peuvent être nombreux et variés : fatigue chronique, maux de tête, dépression, arthrite, paralysies faciales, état mental altéré, vertiges, problèmes cardiaques, etc.

Si le malade est soigné à ce stade, il peut garder des séquelles à vie et la maladie peut même devenir récurrente. Si le malade n'est pas soigné, les symptômes risquent de s'aggraver au point d'entraîner la mort.

C'est une présentation assez simplifiée des symptômes, mais il faut savoir qu'ils sont très nombreux et que toutes les personnes réagissent d'une manière différente.

Le but est de vous mettre la « puce à l'oreille » si jamais vous les rencontrez et que vous avez été mordu par des tiques (surtout l'érythème migrant et l'état grippal).

Diagnostic

Le diagnostic n'est pas facile. Il existe des tests, mais aucun n'est extrêmement fiable. Les symptômes ne sont pas évidents (notamment en l'absence d'érythème migrant) et beaucoup de médecins ne pensent pas automatiquement à la maladie de Lyme – d'où l'importance de leur mentionner vos morsures. En plus, les symptômes n'apparaissent pas nécessairement rapidement après la morsure et il y a des risques d'oublier.

Je vous rappelle, que plus cette maladie est diagnostiquée rapidement et donc traitée rapidement, plus il y a de chances de la soigner et moins il y a de chances d'avoir des séquelles et de faire des rechutes.

La prévention, le meilleur remède contre les tiques

Comme dans beaucoup de cas (surtout quand la guérison n'est pas assurée), il vaut mieux prévenir que guérir.

Et la meilleure prévention qu'il existe est d'éviter les morsures. Voici donc une liste non exhaustive de bonnes pratiques :

- ~~Rester enfermé chez soi.~~
- **Ne pas aller dans les endroits infestés de tiques** (surtout si un gros pourcentage est infecté) ou pendant certaines périodes. Cette décision appartient à chaque personne en fonction du risque que chaque personne est prête à prendre. *J'avoue qu'en général cela ne m'empêche pas de sortir, je préfère prendre le risque (en prenant certaines précautions que j'explique plus tard) plutôt que de me priver d'une sortie. Il n'y a qu'en Australie où je n'allais pas dans certains endroits en été car il y avait beaucoup trop de tiques (elles étaient énormes en plus).* 😊
- Dans les endroits à risques, **éviter les zones boisées, les zones avec de la végétation haute** (herbes, fougères, etc.). Dans ces endroits, rester sur les sentiers est une bonne idée.

- **Porter un pantalon, plutôt qu'un short.** De cette manière, il y a plus de chances que vous repérez une tique avant qu'elle ne vous ait mordu. Cela dit, même en pantalon, elles trouveront leur chemin – elles mettront souvent plus de temps par contre. Certaines personnes portent même des [guêtres](#) ou rentrent leur pantalon dans leurs chaussettes.
- **Porter des vêtements clairs.** Il est plus facile de repérer une tique sur un pantalon clair que sur un pantalon noir par exemple. Oui, par contre, on verra aussi plus facilement toutes les taches faites pendant le pique-nique.
- **Utiliser des répulsifs efficaces** contre les tiques. Il existe même maintenant des vêtements avec des produits répulsifs intégrés dans le tissu. J'avais d'ailleurs [testé un pantalon](#) (surtout avec les moustiques).
- **Vérifier régulièrement sur le terrain** que l'on n'a pas de tiques sur soi, ses vêtements et ses affaires. Pas la peine de devenir paranoïaque, mais faites-le quand vous savez qu'il y a des risques d'y avoir des tiques. C'est quelque chose que vous pouvez faire seul ou mutuellement (plus efficace). Je vous conseille de vérifier sur et sous vos vêtements. Ces petites bêtes sont vicieuses et ont tendance à aller se cacher car elles ont une préférence pour les endroits où la peau est fine (aisselle, aines, nuque, etc.). On pourrait éventuellement appeler ça de la gastronomie...
- **Vérifier avant de rentrer chez soi.** C'est très important pour éviter de ramener des tiques chez vous. Pensez à vous vérifier et à vérifier vos affaires. Si vous rentrez en voiture, faites-le avant même de rentrer dans la voiture. Sinon, vous risquez d'en retrouver dedans. Et croyez-moi, elles finiront par vous trouver – même si elles doivent marcher de longues heures. Maintenant, vous comprenez peut-être ce que font les gens en sous-vêtements à côté de leur voiture.
- **Une fois chez soi, essayer d'isoler ses affaires directement.** Ne posez par exemple pas votre sac sur votre lit avant d'aller le ranger au garage. Et faites attention à ce que vous faites de vos vêtements. Un tour à la machine à laver peut être une bonne idée. Ensuite, une petite douche et une vérification de soi. *Même en faisant attention, il m'est arrivé de retrouver une tique accrochée à moi un matin alors que je n'en avais pas en me couchant. J'en avais même retrouvé une « marchant » au milieu de la chambre. Mais si ça peut vous rassurer, j'avais randonnée dans un endroit très peuplé en tiques.*
- **Si jamais vous êtes allé [randonner avec votre chien](#),** pensez également à le vérifier, car il y a des risques pour lui aussi (même plus d'ailleurs). Il existe des

répulsifs pour les chiens – sûrement une bonne solution – car il est difficile de leur expliquer qu'il ne faut pas se rouler dans les herbes hautes.

Ces petites bêtes ont tendance à nous rendre paranoïaques, mais il faut **adapter la prévention au risque qu'il y a**. Ces conseils sont faits pour les endroits où il y a des risques. Si vous n'avez jamais vu de tiques dans la région où vous randonnez fréquemment, vous n'avez probablement pas besoin de faire tout ça.



Que faire si vous avez été mordu ?

Dans la plupart des cas, quand vous avez été mordu, vous le savez car la tique est **ancrée dans votre peau**.

Comme la morsure est indolore, on ne s'en rend pas compte tout de suite, mais c'est souvent **à la suite de démangeaisons** que l'on trouve l'intrus (ou lors d'une vérification). Cependant, il peut arriver de se faire mordre et que la tique ne soit plus en place. Cela peut rendre un éventuel diagnostic difficile, car on peut ne s'être rendu compte de rien.

- **La première chose à faire** est de ne pas paniquer. Oui, ça fait bizarre d'avoir une petite bête accrochée à soi, mais paniquer n'aidera en rien.
- **La première chose à ne pas faire** est d'arracher la tique avec ses doigts. Pour minimiser les risques de maladies et d'infections à la suite d'une morsure, il vaut mieux enlever la tique le plus proprement possible.

Comment enlever une tique proprement ?

Quand une tique est accrochée, son rostre est ancré et collé dans votre peau. Si vous tirez simplement sur la tique, le risque est que vous n'arrachiez que le corps. La tête et le rostre ont des chances de rester dans la peau et seront plus difficiles à extraire par la suite. Et si jamais vous laissez la tête ou le rostre, **il y a des chances que cela s'infecte**. En plus, en arrachant une tique avec ses ongles ou une pince à épiler par exemple, vous la « pressez » et **elle risque de régurgiter sa salive** – qui contient tous les agents pathogènes. Les tiques régurgitent également leur salive quand elles sont « stressées ». C'est pourquoi, il faut autant que possible **les extirper d'une manière douce**, sans les traumatiser.

L'idéal est d'utiliser un **crochet à tiques** couramment



appelé **tire-tique**. C'est un crochet qui ressemble à un pied-de-biche que l'on glisse sous la tique au contact de notre peau et que l'on tourne sur lui-même jusqu'à ce que la tique se détache.

Les tire-tiques existent en plusieurs tailles pour s'adapter à la taille des tiques et sont également utilisés pour les animaux. L'avantage est que ce sont des petits outils très pratiques, qui coûtent peu cher et qui sont extrêmement légers. Je vous **conseille donc vivement d'en avoir** dans votre [trousse de secours](#). Vous pouvez généralement vous en procurer en pharmacie.

Vous avez peut-être entendu parler de toutes sortes de méthodes pour extraire les tiques (pince à épiler, éther, alcool à brûler, huile, beurre, vaseline, etc.), mais honnêtement, je pense que **la moins risquée est vraiment le tire-tique**. Les autres méthodes poussent les tiques à régurgiter leur salive. Si jamais vous n'avez pas encore de tire-tique et que vous voulez vous débarrasser d'une tique, **le moins mauvais** est sûrement d'utiliser délicatement une pince à épiler pour attraper la tête et d'essayer de faire tourner la tique pour la détacher.

Sachez que plus une tique reste ancrée longtemps, plus elle a de chances de vous transmettre des maladies, il faut donc la **retirer le plus vite possible**. Au-delà d'environ 24 heures ancrée, le risque que la tique vous contamine (si elle est porteuse de pathogènes) est élevé.

Que faire une fois la tique enlevée ?

Une fois la tique enlevée, je vous conseille de **désinfecter** la morsure et de vérifier que vous n'avez pas d'autres tiques.

Par la suite, je vous conseille de **surveiller la ou les morsures** pour détecter une éventuelle infection ou l'apparition d'une tâche ou d'un anneau rougeâtre. Si jamais dans les quelques jours ou quelques semaines suivants la morsure, un syndrome grippal apparaît, je vous conseille de consulter un médecin.

Si vous êtes dans une zone où beaucoup de tiques sont infectées (par la maladie de Lyme ou autres), je vous conseille de voir un médecin rapidement. Il décidera éventuellement de vous administrer un traitement préventif.

Conclusion

J'espère ne pas vous avoir fait peur avec cet article, je voulais simplement vous **faire prendre conscience des risques liés aux tiques** (notamment la maladie de Lyme) et vous donner quelques **bonnes pratiques** pour éviter autant que possible des désagréments.

Peut-être que vous vous dites : « ça doit être marginal la maladie de Lyme, je n'en entends jamais parler ! »

C'est vrai, peu de médias en parlent – même si c'est en train de doucement changer. Pourquoi ? Sûrement une histoire d'argent !

Il existe d'ailleurs des **associations** qui se battent pour faire connaître cette maladie et obtenir plus de moyens pour la diagnostiquer et la soigner. C'est le cas de [Lyme Sans Frontières](#) et de [France Lyme](#).

Il y a d'ailleurs une [enquête en cours sur le site « Tiques et France »](#) que je vous invite à remplir pour augmenter le nombre de données en France.

Je vous invite également à recommander cet article à vos amis et vos proches

(randonneurs ou pas) pour les sensibiliser. Merci à vous.

A lire également :

- [\[Test\] Columbia Insect Blocker : des vêtements qui repoussent les insectes et nuisibles](#)
- [Best-of de 2014](#)
- [Quel contenu pour votre trousse de secours de randonnée ?](#)
- [Votre première randonnée de plusieurs jours, votre premier bivouac ou votre première nuit en...](#)
- [Insolation, coup de chaleur et randonneurs : un mélange risqué](#)

Partagez **2K**

Tweetez **7**

+16

PARTAGES **2K**

70 commentaires à "Randonneurs, faites attention aux tiques et à la maladie de Lyme !"

Commentaires (68)

Pingbacks (2)

1.



François dit :

[8 novembre 2014 at 08:28](#)

Bonjour, le sujet est bien traité et devait être lu par TOUS les randonneurs, promeneurs et chasseurs, toutes les personnes qui ont une activité extérieure.

Pour les enlever j'ai une carte (toujours dans mon porte monnaie grandeur carte bancaire) ZeckenKarte mosquito qui tient peu de place et que j'ai achetée en Allemagne il y a 6 ans en Apothèque 2,5 Euros.

A bientôt pour lire votre prochain

article. <https://www.youtube.com/watch?v=KBuZUaR2Hnk>

fañch