

CONSEILS : extraits des fiches FFRandonnée

Bien randonner malgré... **Les tiques et la maladie de Lyme**

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. Son milieu de prédilection : les terrains boisés ou broussailleux, humides.

Quelles sont les maladies transmises ?

La maladie de LYME : 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.

La méningo-encéphalite à tique : Maladie virale, rare chez nous, elle vient d'Europe centrale et touche la Suisse, l'Allemagne, l'Autriche et désormais l'est de la France, jusqu'aux Alpes. Cette maladie est très grave, actuellement sans traitement médicamenteux connu.

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.

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 côté risque de rendre le diagnostic très difficile. 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.

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 de 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, pantalon long, chaussettes montantes.

Utiliser des répulsifs avec précaution : préférer ceux qui contiennent du Deet, par exemple 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 existe 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.

>> [Lisez nos conseils : La trousse de secours du randonneur](#)

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, voire les Alpes 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.

Pour en savoir plus :

Article : [FREQRANDO : une étude menée sur l'exposition des randonneurs aux piqûres de tiques](#)

FFRandonnée - Publié le 21 juin 2022