

MALADIES

Les tiques ont élu domicile dans notre canton. Elles peuvent transmettre des maladies peu anodines. Mieux vaut prendre ses précautions...

Balade. Sortie en forêt. Promenade à vélo. Le retour des beaux jours est une réelle invitation à prendre l'air. Petit bémol, lorsque le thermomètre grimpe, les petites bestioles reprennent, elles aussi, du service. C'est le cas des tiques. Ces acariens sont particulièrement actifs au printemps et en automne. Ils adorent les endroits chauds et humides et vivent dans les forêts de feuillus, les sous-bois denses ou encore dans les herbes hautes. Très concrètement, les tiques guettent les passants et les animaux pour s'accrocher à eux et cherchent ensuite le meilleur endroit pour piquer et se nourrir de sang. C'est à ce moment-là qu'elles peuvent transmettre des maladies comme la maladie de Lyme ou borréliose – due à une bactérie ou la méningo-encéphalite verno-estivale ou encéphalite à tiques – due à un virus. Deux maladies qui sont loin d'être anodines puisqu'elles peuvent toucher le système nerveux et laisser des séquelles. Des tiques porteuses de la



Comment déjouer les tactiques des tiques?

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH



1 à 2 % des personnes piquées par une tique risquent de développer une maladie

ALEXIS DUMOULIN,
BIOLOGISTE À L'INSTITUT CENTRAL DES
HÔPITAUX À L'HÔPITAL DU VALAIS

borréliose sont présentes partout en Valais en dessous d'une altitude de 1500 mètres environ. Par contre, les zones à risque pour l'encéphalite à tiques

sont plus restreintes. Elles se situent entre Granges et Brigue autant en plaine du Rhône que sur les coteaux. Une carte, disponible sur le site de l'Office fédéral de la santé publique, indique précisément les régions concernées. S'il n'existe aucun vaccin contre la borréliose, il y en a un pour lutter contre l'encéphalite à tiques. «La vaccination est recommandée aux personnes et aux enfants dès l'âge de 6 ans qui vivent dans les régions à risque ou qui les fréquentent régulièrement», explique la Dre Cathy Voide, médecin-adjointe au Service des maladies infectieuses à l'Institut central des hôpitaux (ICH), Hôpital du Valais. Le vaccin se fait en trois injections,

à débiter idéalement pendant l'hiver.

Prendre ses précautions

Le vaccin n'empêche toutefois pas de se faire piquer par une tique... Du coup, mieux vaut prendre quelques précautions lors de sorties dans des endroits susceptibles d'être habités par des tiques. «Il est recommandé de porter des vêtements longs et clairs, et d'utiliser des sprays répulsifs anti-tiques», note le Dr Alexis Dumoulin, biologiste à l'ICH. De retour chez soi, il faudrait inspecter minutieusement chaque partie de son corps et ses vêtements. Chez les adultes, les tiques privilégient le pli du genou, les aines, les aiselles et, chez les enfants, la

tête, le cuir chevelu et le cou. Si vous trouvez un parasite, il faut immédiatement l'enlever avec une pince à épiler ou une pince spéciale pour arracher les tiques, puis désinfecter. Ensuite, il faudra observer la zone dans les jours qui suivent. «Il faut savoir que plus la tique reste accrochée longtemps, plus le risque d'infection par l'agent de la borréliose est grand. Si on arrive à l'enlever avant vingt-quatre heures, le risque de transmission de la maladie est moins important», informe la Dre Cathy Voide.

Des cas plutôt rares

«En Valais, jusqu'à 50% des tiques sont porteuses de la bactérie causant la borréliose. Néanmoins, et c'est rassurant, seul 1 ou 2% des personnes piquées par une tique risquent de développer une maladie. C'est très rare», note le Dr Alexis Dumoulin. Notons d'ailleurs, qu'en 2017, 271 personnes ont contracté l'encéphalite à tiques en Suisse. Aucun cas n'a été recensé en Valais, selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) – la maladie doit être obligatoirement déclarée. La borréliose touche, elle, environ 10 000 personnes chaque année dans

le pays. Il s'agit là d'une estimation de l'OFSP.

Sachez encore que ces maladies font souvent débat. Il y a plusieurs controverses quant au diagnostic ou au traitement. Certains groupes d'intérêt remettent en question la fiabilité des diagnostics. Ils privilégient également plusieurs traitements antibiotiques pour éliminer la bactérie de la borréliose. «C'est vrai que cette bactérie est difficile à cultiver. Pour établir un diagnostic, il faut donc prendre en compte plusieurs aspects comme les symptômes dont souffre le patient, ainsi que les anticorps produits en réponse à l'infection. Dans la plupart des cas, le diagnostic est assez évident», rassure le Dr Alexis Dumoulin. Côté traitement maintenant, la borréliose se soigne avec un antibiotique. «Il sera adapté en fonction du stade de la maladie. La réponse au traitement est en général très bonne mais des symptômes tels que fatigue, douleurs articulaires et maux de tête peuvent persister pendant plusieurs semaines ou mois après la fin du traitement. Les symptômes finissent toutefois presque toujours par disparaître et il n'y a pas d'évidence pour reprendre ou prolonger le traitement prescrit», note la Dre Cathy Voide.

J'AI ÉTÉ PIQUÉ PAR UNE TIQUE QUAND S'INQUIÉTER?

Vous avez trouvé une tique sur votre peau. Faut-il s'inquiéter? «Une piqûre de tique ne signifie pas que l'on va contracter l'une des maladies», rassure la Dre Cathy Voide. Bien souvent, il y a une petite rougeur à l'endroit de la piqûre. C'est normal. «Si cette rougeur s'étend et devient plus pâle au centre en prenant la forme d'un anneau, cela peut signifier que la bactérie de la borréliose est présente. Cela s'appelle un érythème migrant», continue-t-elle. Cette rougeur peut s'accompagner de symptômes grippaux. La personne doit consulter son médecin

pour recevoir un traitement adéquat. Non traitée, l'infection peut devenir chronique et laisser des séquelles. Si la personne constate des symptômes comme des maux de tête, des vertiges, une paralysie des bras, des jambes ou du visage, il faut également consulter. Cela pourrait être les signes d'une maladie de Lyme ou, beaucoup plus rarement, d'une encéphalite à tiques. Pour cette dernière, il n'y a pas de traitement spécifique, mais des complications sévères ne sont pas rares. Ce qui explique pourquoi la vaccination est recommandée.»

LE CHIFFRE
DE L'
OBSERVATOIRE
VALAISAN DE LA
SANTÉ

ESPÉRANCE DE

85 ans chez les femmes, 80 ans chez les hommes

L'espérance de vie représente le nombre d'années qu'un individu peut s'attendre à vivre en moyenne. C'est aussi un indicateur statistique offrant une mesure globale de l'état de santé d'une population. L'espérance de vie à la naissance en Suisse et en Valais est une des plus élevées dans le monde. En Suisse, en 2015/2016, elle était de 81 ans pour les hommes et de 85 ans pour les femmes. En Valais, elle était de 80 ans pour les hommes et de 85 ans pour les femmes. L'espérance de vie n'était que de 40 ans au XIXe siècle et a augmenté de manière continue depuis lors. Depuis 1950, l'espérance de vie a augmenté chaque année d'environ trois mois. Enfin, l'écart entre les hommes et les femmes diminue peu à peu.

Plus d'infos sur : www.ovs.ch

EN BREF

ALLERGIE POLLEN

Augmentation du nombre de personnes concernées



L'air du printemps chatouille le nez des personnes allergiques. Les 20% de la population suisse souffrent d'une allergie et ce nombre ne cesse de croître, selon aha! le centre d'Allergie suisse. Notre standard de vie et d'hygiène élevé est considéré comme l'une des raisons de cette augmentation. Pour apprendre à se défendre, notre système immunitaire – en particulier lorsqu'il est en phase de développement – doit être confronté à des agents pathogènes et des microbes. Une personne bien informée pourra améliorer considérablement sa qualité de vie. Plus d'infos sous www.aha.ch