

# Les tiques repassent à l'attaque

## PLEIN AIR

En se gorgeant de notre sang, ce petit parasite peut nous transmettre deux maladies. Voici quelques conseils pour se promener dans la nature en toute sécurité.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

En octobre 2020, 435 cas de méningo-encéphalite verno-estivale (plus communément appelée encéphalite à tiques) avaient été enregistrés en Suisse. De l'avis de l'OFSP, qui a publié ces résultats, «cela correspond au chiffre maximal depuis l'introduction de l'obligation de déclaration» des cas. On peut trouver plusieurs raisons à cela. Le réchauffement climatique pourrait expliquer qu'il y ait plus de tiques à des altitudes plus élevées et que le virus de l'encéphalite à tiques soit présent de manière plus étendue au niveau national. «Il y avait autrefois très peu de zones concernées par l'encéphalite à tiques en Valais. La région du Bois de Finges était l'une des seules touchées», explique Cathy Voide, médecin adjointe à l'Institut central des hôpitaux, dans le service des maladies infectieuses de l'Hôpital du Valais. «Or, quand on regarde aujourd'hui la carte de répartition du virus de l'encéphalite à tiques, on constate que seuls les cantons de Genève et du Tessin sont épargnés.» Les conditions météorologiques peuvent fournir un autre élément de réponse: il a fait particulièrement beau et chaud au printemps dernier et l'on peut supposer qu'avec les restrictions de déplacements de l'époque, les Suisses se soient plus souvent promenés dans la nature.

### Il y a deux risques d'infections

Une morsure de tique peut entraîner deux types de maladies. La borréliose (ou maladie de Lyme) est le nom d'une maladie transmise de la tique à l'homme. Dans la majorité des cas, elle se révèle complètement asymptomatique. Il se peut toutefois qu'elle infecte différents organes et entraîne divers symptômes: «Un à trente jour(s) après la morsure, on peut constater une éruption cutanée autour du point de contact.» Dans la moitié des cas, cette éruption s'accompagne de symptômes grippaux. On traite alors l'infection avec un antibiotique. Si la maladie n'est pas soignée, elle peut évoluer et engendrer des problèmes plus importants: «On peut ressentir des douleurs articulaires au niveau du dos, de la nuque, des troubles oculaires ou de la sensibilité, ainsi que des troubles cardiaques. Sans prise en charge médicale, cette maladie peut, dans de rares cas, conduire au décès.»

Pour ce qui est de la méningo-encéphalite verno-estivale (FSME), il ne s'agit plus d'une bactérie mais d'un virus. «De nouveau, tout le monde ne fera pas de maladie

### COMMENT SE PROTÉGER CONTRE LES TIQUES?

La saison pendant laquelle les tiques sont particulièrement actives s'étend de mars à novembre

**Une fois de retour à la maison,** inspectez bien votre corps et les replis de la peau.

**Lors de vos sorties en nature,** portez des habits couvrants (idéalement clairs) et des chaussures fermées.

**Vous pouvez vous faire vacciner** chez votre médecin traitant (trois injections à plusieurs mois d'intervalle, qui protègent pendant une dizaine d'années).

**Il existe des sprays antitiques.** Vérifiez que la substance active convienne aux enfants et pensez à renouveler régulièrement l'application.

**Si vous trouvez une tique,** enlevez-la immédiatement avec une pince.

1 cm



**«Plus la tique suce de sang, plus le risque de transmission d'agents pathogènes est élevé.»**

CATHY VOIDE  
MÉDECIN ADJOINTE  
À L'INSTITUT CENTRAL DES HÔPITAUX,  
DANS LE SERVICE DES MALADIES INFECTIEUSES  
DE L'HÔPITAL DU VALAIS

ou de symptômes.» Ces derniers sont principalement grippaux – fièvre, maux de tête, fatigue, douleurs musculaires – et touchent un peu plus d'hommes que de femmes. «Cette phase dure entre un jour et une semaine», explique la spécialiste. «On en guérit généralement spontanément, mais environ 10% des personnes développent une seconde phase de la maladie qui atteint le système nerveux central. Cela peut engendrer une méningite ou une encéphalite avec des maux de tête, de la fièvre, des douleurs au niveau de la nuque, un trouble de l'état de conscience, et jusqu'à des paralysies. Chez 1% des personnes infectées, cela peut entraîner le décès.» Il n'existe pas de traitement antiviral pour ce virus; seuls les symptômes peuvent être traités. On peut toutefois être vacciné contre l'encéphalite à tiques, en recevant trois doses espacées de plusieurs mois et qui protègent durant une dizaine d'années.

### Des maladies qui demeurent des cas isolés en Valais

«On estime que seuls 5% des morsures de tique entraînent la maladie de Lyme et que le risque de FSME est quant à lui de 2%, re-

lativise la Dresse Voide. Il y a plus de certitudes concernant les chiffres de l'encéphalite à tiques, puisque la déclaration des cas est obligatoire en Suisse. «En 2020 en Valais, quatre cas ont été recensés. Il s'agit donc d'une maladie assez rare, mais dont les séquelles neurologiques (troubles de la concentration, céphalées qui durent plusieurs semaines ou mois) peuvent être importantes.»

### Les bons réflexes à adopter

Les tiques sont principalement actives de mars à novembre. Lors de ses promenades dans la nature – surtout dans les sous-bois ou les hautes herbes – il est recommandé de porter des habits couvrants (idéalement clairs, pour mieux identifier les tiques) ainsi que des chaussures fermées, et de bien observer sa peau et la totalité de son corps une fois de retour. «Les tiques privilégient les plis comme le creux poplité, les aisselles ou l'aîne chez les adultes; elles s'accrochent souvent au niveau du cuir chevelu ou du cou chez les enfants. Si vous en voyez, enlevez-les tout de suite. Plus la tique suce de sang, plus le risque de transmission d'agents pathogènes est élevé (quelques minutes suffisent pour transmettre la FSME; une vingtaine d'heures pour la borréliose).» Et que penser des sprays antitiques? Selon Cathy Voide, «ils sont efficaces, mais cela dépend de la concentration du produit. La substance active à l'intérieur peut aussi être toxique pour la peau. Il faut donc veiller à bien demander au pharmacien si le produit convient aux enfants.»

Sachez enfin que leur effet ne dure que quelques heures. L'application, si elle peut être utile, doit donc être régulièrement renouvelée.

Plus d'infos sur [www.vs.ch/web/ssp/tiques](http://www.vs.ch/web/ssp/tiques)

### VRAI OU FAUX?

**Si la tête de la tique reste dans mon corps, je risque l'infection!**

Selon Cathy Voide, le plus important est de retirer la tique au plus vite: «Ce n'est pas grave si elle n'est pas retirée dans sa totalité. Il s'agit d'un corps étranger qui va être éliminé par notre propre organisme. Ce n'est pas plus dangereux qu'une écharde.» Il existe des pinces spécifiques disponibles en pharmacie, qui permettent de le faire avec une plus grande dexté-

rité, mais la bonne vieille pince à épiler convient tout autant.

### Attention si Médor ou Félix monte sur vos genoux

Si vous vivez avec des animaux de compagnie qui se promènent à l'extérieur, contrôlez régulièrement leur pelage et observez également votre peau. Une tique qui n'est pas accrochée pourrait vous trouver à son goût...

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

### DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE  
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



### A qui la procréation médicalement assistée s'adresse-t-elle?

L'insémination artificielle ou encore la fécondation in vitro sont des techniques de procréation médicalement assistée. Actuellement, ces techniques, conformément à la loi fédérale sur la procréation médicalement assistée (LPMA), sont réservées aux couples hétérosexuels. Une femme seule ne peut donc pas avoir recours à la procréation médicalement assistée pour devenir mère. Le don de sperme est réservé aux couples mariés. L'initiative parlementaire «Mariage civil pour tous» qui devrait entrer en vigueur sauf référendum, fera évoluer cette situation. Les modifications prévues par le Code civil permettront, par exemple, à un couple de femmes d'accéder au don de sperme. L'épouse de la mère de l'enfant sera reconnue comme étant l'autre parent de l'enfant.

Ombudsman de la santé et des institutions sociales: [info@ombudsman-vs.ch](mailto:info@ombudsman-vs.ch) ou 027 321 27 17.

ombudsman