



INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

# LES TIQUES

PROTÉGEZ-VOUS!

## **QU'EST-CE QU'UNE TIQUE ?**

La tique est un parasite qui se nourrit du sang de mammifères, d'oiseaux, de reptiles et d'amphibiens. En Suisse, il existe plusieurs espèces de tiques, la plus répandue étant *Ixodes ricinus*. C'est elle que l'on retrouve le plus fréquemment sur l'homme et sur les mammifères.

La tique ne tombe pas des arbres. Elle attend au niveau du sol, sur une herbe ou sur un buisson, le contact d'un hôte pour s'y agripper et grimper, même le long des vêtements.

On peut trouver des tiques durant toute l'année. Le risque de piqûre est accru du printemps à l'automne.

## **QUI EST EXPOSÉ AUX PIQÛRES DE TIQUES ?**

- Les personnes qui exercent leur activité professionnelle dans les forêts et en lisière de forêt : agriculteurs, gardes-forestiers, bûcherons, etc.
- Les personnes qui passent leurs loisirs en forêt et en lisière de forêt : promeneurs, écoliers, éclaireurs, chasseurs, amateurs de champignons, adeptes de courses d'orientation, adeptes de VTT, etc.

## **COMMENT SE PROTÉGER ?**

- Porter des chaussures fermées et des vêtements couvrants et ajustés au niveau des jambes, des bras et du cou. Des vêtements de couleur claire permettent de mieux repérer les tiques.
- Appliquer un répulsif sur la peau (par exemple Anti-Brumm Forte) et un insecticide sur les habits (par exemple Permethrin).
- Rester sur les sentiers tracés.

- Examiner soigneusement ses vêtements et sa peau au retour de la zone à risque.
- Contrôler également le cuir chevelu, particulièrement chez les enfants.
- Pour l'encéphalite à tiques, la vaccination est conseillée aux personnes qui exercent leur activité professionnelle dans les forêts et lisières de forêts. Elle est également recommandée à tous les adultes et enfants (dès 6 ans) séjournant dans les régions touchées par la maladie et s'exposant aux piqûres de tiques.

## QUE FAIRE APRÈS UNE PIQÛRE DE TIQUE ?

1. Retirer entièrement la tique :
  - Éviter l'utilisation d'huile, de vernis à ongles, d'alcool ou de colle. Ces produits sont susceptibles d'accroître le risque d'infection.
  - Tirer la tique progressivement, au plus près de la peau. Utiliser des pincettes fines.
2. Toujours désinfecter le point de piqûre après arrachage.



*Il est fortement recommandé de glisser le bas des pantalons à l'intérieur des chaussettes.*



## ENCÉPHALITE À TIQUES: RÉGIONS OÙ LA VACCINATION EST RECOMMANDÉE

- FSME – Lieux déclarés de piqûre
- FSME – Vaccination recommandée



Cette carte, publiée par l'Office fédéral de la santé publique en mai 2019 ([www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)), indique les régions où la vaccination est recommandée.

Plus d'informations sur : <https://piqure-de-tique.ch/protection/>

## QUELLES SONT LES MALADIES TRANSMISES PAR LES TIQUES ?

*En Suisse, on connaît deux maladies infectieuses principales transmises à l'homme par les piqûres de tiques :*

### L'encéphalite à tiques

Cette maladie est causée par un virus transmis par les piqûres de tiques (1 à 2 % des tiques recensées dans les régions à risque sont porteuses du virus).

L'encéphalite à tiques peut entraîner chez l'homme une inflammation des méninges (méningite) et, plus rarement, des atteintes sévères du cerveau et de la moelle épinière.

Chez une partie des personnes infectées, des symptômes grippaux tels que fièvre, fatigue, maux de tête et douleurs musculaires peuvent se manifester une à deux semaines après la piqûre. Cette phase dure généralement un à huit jours et évolue dans la plupart des cas vers une guérison définitive.

5 à 15 % des personnes infectées développent des complications neurologiques.

La vaccination contre l'encéphalite à tiques offre une excellente protection.

### La borréliose ou maladie de Lyme

Cette maladie est transmise par les tiques porteuses de la bactérie *Borrelia*. Les tiques sont fréquemment

porteuses de la bactérie mais toute piqûre ne transmet pas forcément la maladie. Le risque d'infection existe en principe dans toute la Suisse.

Il n'existe pas de vaccin pour se protéger contre la borréliose.

### La borréliose évolue en trois phases :

La première phase peut se caractériser par l'apparition d'une rougeur cutanée autour de la piqûre dans les trente jours après la piqûre. Son diamètre s'élargit dans les jours qui suivent et la tache finit par disparaître. Cette phase peut s'accompagner d'un état grippal.

La deuxième phase se traduit par des troubles neurologiques qui peuvent apparaître quelques semaines ou plusieurs mois après la piqûre : paralysie faciale, poly-névrites, méningites, etc. Des problèmes articulaires peuvent également survenir, plus rarement des troubles cardiaques ou oculaires.

La troisième phase se manifeste des années après la piqûre. Des plaques bleuâtres apparaissent sur la peau. Des inflammations des articulations, plus rarement des méningites, peuvent se manifester.



## COMMENT RETIRER UNE TIQUE ?

- Saisir la tique à la base de la tête.
- Retirez lentement la tique.
- Vérifiez que vous avez retiré toute la tique.



## CONSULTEZ UN MÉDECIN SI :

- Vous n'arrivez pas à retirer la tique.
- Une rougeur de la peau ou du pus apparaît à l'endroit de la piqûre.
- Un état grippal ou une rougeur cutanée se manifeste après la piqûre.

## FAITES-VOUS VACCINER CONTRE L'ENCÉPHALITE À TIQUES SI :

- Vous habitez dans une région touchée par la maladie et que vous vous exposez aux piqûres de tiques.
- Vous vous rendez régulièrement dans une région touchée par la maladie et que vous vous exposez aux piqûres de tiques.
- Vous exercez une activité professionnelle en forêt ou en lisière de forêt dans une région touchée par la maladie.

**Consultez votre médecin traitant pour de plus amples informations.**

Direction générale de la santé

Avenue des Casernes 2 – 1014 Lausanne

Tél. 021 316 42 00

info.santepublique@vd.ch – [www.vd.ch/tiques](http://www.vd.ch/tiques)

Télécharger l'application TIQUES : <http://apple.co/1GzZAZn>