

Mode d'emploi de la carte à tique & information générale sur les maladies portées par les tiques

Quand vous êtes mordu par une tique, c'est important de l'enlever le plus délicatement et rapidement possible. Si pendant l'extraction la tique est pincée ou irritée, elle peut vider le contenu de son estomac dans la plaie, ce qui augmente les chances de contamination par une dangereuse bactérie.

Utilisation de la carte à tique

Glissez la fente de la carte à tique dessous la tique, continuez à glisser la carte doucement et enlever la tique de la peau comme indiqué sur la carte. La grande fente est à utiliser sur des tiques adultes, la petite fente pour les plus petites nymphes de la taille d'une tête d'aiguille, qui causent le plus de contamination. Si la tique est à un endroit difficile d'accès pour vous, demandez de l'aide pour l'enlever!

N'utilisez avant ou pendant l'extraction de la tique aucun liquide qui pourrait irriter la tique et donc augmenter le risque de contamination. Il existe sur internet diverses méthodes prétendues expérimentées, mais aucun de ces liquides n'est sûr. Contrôlez bien après l'extraction de la tique que la tête/bouche (hypostome) n'est pas restée dans la peau. Justement la bouche de la tique peut être contaminée par des bactéries et c'est d'autant plus important d'être sûr qu'elle est enlevée. Si besoin contrôlez avec une bonne loupe. Si l'extraction est faite à la maison, faites attention que la tique enlevée ne puisse plus se déplacer, comme par exemple la coller avec du scotch avant de la jeter à la poubelle. Les tiques sont très résistantes, les écraser ou noyer n'est pas toujours suffisant! Désinfectez la plaie avec un antiseptique comme de l'alcool (70% ou plus), de la teinture iodée ou Bétadine. Les préparations qui souvent sont recommandées contre les piqûres d'insectes sont la plupart du temps à ne pas utiliser: elles pourraient retarder les premiers signes d'inflammation et ainsi augmenter les chances d'une infection. Notez la date, l'endroit où vous pensez avoir été mordu et la localisation de la morsure sur votre corps. Faites éventuellement une photo de la plaie, qui servira plus tard de contrôle s'il survient des changements autour de la morsure. La plaie après extraction de la tique peut être irritée comme par exemple une piqûre de moustique; ce n'est donc pas une raison de s'inquiéter.

Il existe d'autres méthodes d'extraction des tiques, comme des pincettes spéciales tiques, des stylos à lasso, ou appareil à geler. Chaque méthode a ses pour et ses contre. La carte à tique est très compacte et développée pour être emmenée partout, par exemple dans votre portefeuille.

Prévenir les morsures de tiques

Les tiques sont presque partout dans la nature; pas seulement dans les forêts, dunes ou prairies, mais aussi dans les parcs ou jardins. Surtout les nymphes (larves de la tique) de la taille d'une tête d'aiguille, sont particulièrement à risque car elles sont nombreuses et pratiquement invisibles. Elles se trouvent relativement bas, près du sol, par exemple dans les bosquets ou sur les herbes hautes. Il se peut dans certain cas qu'une tique (adulte) se laisse tomber d'un endroit en hauteur sur un passant. Les tiques sont presque toute l'année actives, surtout à partir de 5 à 7 degrés et dans des conditions relativement humides. Restez dans la nature le plus possible sur les chemins/sentiers et évitez les hautes herbes. Portez des vêtements protecteurs: chaussures fermées, bas de pantalons dans les chaussettes, T-shirt à longues manches, etc.... Pour les enfants ou s'il faut que vous vous aventuriez dans les bosquets, portez une casquette pour plus de protection. Sur des vêtements clairs vous pouvez remarquer les tiques plus facilement. Contrôlez directement après une balade dans la nature ou du jardinage si votre corps et vos vêtements ne portent pas de tiques. Cela peut être plus facile à deux. Les tiques ont une préférence pour les endroits humides et chauds comme genoux, aisselles, aines, derrière les oreilles, cou et limite des cheveux.

Contrôlez aussi vos animaux domestiques avant qu'ils ne rentrent à la maison ! Attention : les tiques sur les vêtements peuvent survivre à des températures de moins de 60 degrés dans la machine à laver ou au sèche-linge.

Il existe des vêtements spécialement imprégnés qui procurent plus de protection contre les tiques, souvent vendus dans des magasins de sports extérieurs. Vous pouvez aussi traiter vos vêtements et votre peau avec des solutions comme le DEET. Aucun de ces moyens ne procure une protection totale, ils ne font que diminuer le risque d'une morsure de tique. Les solutions comme le DEET ne sont en elles-mêmes pas sans danger (en particulier chez les enfants et les femmes enceintes) et peuvent agir comme corrosif sur les plastiques et peintures de vos affaires. Informez-vous bien sur ces produits avant de les utiliser. Même les produits naturels comme les comprimés d'ail peuvent aider à réduire le risque d'une morsure de tique.

Tiques et maladie de Lyme

Une tique est un petit insecte comme une araignée qui mord une personne ou un animal pour boire son sang. Elles peuvent ainsi donner un grand nombre de maladies, comme la maladie de Lyme, qui est la plus



connue. Cette infection est causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi* et peut, quand la maladie n'est pas traitée à temps, entraîner de sérieux et permanents problèmes de santé. Beaucoup de tiques aux Pays-Bas sont porteuses de cette bactérie, le pourcentage de tiques infectées est variable par année et dépend de l'endroit, du temps, etc.... A part *Borrelia*, la tique peut être porteuse d'autres coinfections qui peuvent présenter des symptômes comparables. Voir pour plus d'information les liens internet ci-dessous. Si vous êtes piqué à l'étranger, informez-vous des maladies que les tiques peuvent donner le plus souvent dans ces pays. Ce peut être bien différent de la situation aux Pays-Bas et votre médecin traitant n'en est pas forcément au courant. Si la tique est restée dans la peau plus de 12 à 24 h, le risque d'infection par *Borrelia* est significativement augmenté; vous pouvez dans les premières heures être déjà contaminé. Sur les sites web du gouvernement et des institutions médicales vous pouvez souvent lire qu'il n'y a pas de risque dans les 24 à 48 h, mais c'est erroné! Avec les tests actuels ce n'est hélas pas possible directement après une morsure de contrôler s'il est question d'une infection bactérielle par *Borrelia*. Le meilleur conseil reste de bien contrôler la plaie et de faire attention à d'autres symptômes «inquiétants»:

- Chez environ la moitié des personnes infectées par *Borrelia* se forme sur la peau, à la place de la morsure, dans les jours ou les semaines qui suivent, une cible rouge/tache qui augmente de taille en quelques jours: Erythème Migrant (EM). L'EM typique est (bien) plus gros que 5 cm en diamètre, a une couleur rouge intense avec un centre relativement plus clair. Il peut gratter, mais ce n'est pas toujours le cas.
N.B. un EM peut différer en taille, couleur, forme, etc.... d'un EM typique. Un EM peut rester visible de quelques semaines à quelques mois et disparaît de lui même, même sans traitement. Cette disparition d'EM n'est en aucun cas le signe que l'infection est terminée! Chez les personnes de peau foncée reste un EM plus difficile à reconnaître et peut avoir plus l'air d'un bleu/hématome. Quand vous voyez ou pensez voir une EM prenez directement contact avec votre médecin traitant. S'il confirme que c'est une EM, exigez directement un traitement antibiotique. Une EM est la preuve à 100% d'une infection bactérielle par *Borrelia*; un test de contrôle de la maladie de Lyme est alors seulement indiqué si votre médecin doute que la tache soit une EM (voir plus loin les recommandations de tests diagnostiques). Même si vous ne voyez pas de EM, vous pouvez être infecté par *Borrelia* (ou tout autre maladie): dans la moitié des cas d'infection il n'y a pas de EM (ou elle n'a pas été vue).

- Dans les premières semaines qui suivent une infection par *Borrelia* peuvent se prononcer des symptômes grippaux comme fièvres (par moments), fatigue, mal à la tête, gorge ou articulations. Faites y attention surtout après une morsure de tique et si besoin prenez contact avec votre médecin traitant. Dans un stade plus avancé de l'infection peuvent exister des symptômes plus divers, le déroulement de la maladie est très différent par personne. Plus longtemps on attend pour traiter l'infection, plus les risques sont grands que la maladie devienne chronique en ne puisse plus être totalement éradiquée. Le traitement standard de la maladie de Lyme est une cure d'antibiotiques de quelques semaines. Il n'y a pas d'accord dans le monde médical sur un traitement optimale; une cure d'antibiotiques trop courte ou trop peu dosée augmente les risques que la maladie ne disparaisse pas et puisse récidiver plus tard. Gardez à l'esprit, après une morsure de tique, que vous pouvez être infecté par d'autres maladies (autres que *Borrelia*).

Testes de la maladie de Lyme

Le diagnostic du médecin doit être posé à l'aide des symptômes et non d'un test sanguin. Les tests sanguins traditionnels (Lyme Elisa/EIA et immunoglobulines/Western Blot) ne sont pas sûrs, surtout les premières 6 à 8 semaines de l'infection. En moyenne, plus de la moitié des infections sont manquées par ces tests (résultat faux-négatif: le test montre fautiveusement que vous n'avez pas d'infection). Un test sanguin peut aussi montrer une infection alors qu'en fait vous ne l'avez pas (plus) (résultat faux-positif). Il existe d'autres tests diagnostiques qui sont plus avantageux comme *Borrelia* PCR et LTT; ces tests ne sont souvent pas remboursés et ne seront pas forcément la réponse à la question si vous êtes oui ou non infecté. Il est possible d'envoyer la tique extraite pour tester si elle est porteuse de *Borrelia*. Pensez bien que ce n'est qu'un indicateur de risque et non une preuve que vous êtes réellement infecté. Si selon le test la tique n'est pas porteuse, il se peut que vous ayez été piqué, sans l'avoir vu, par une autre tique qui elle était bien porteuse, ou le test peut ne pas être assez sensible pour pouvoir détecter la bactérie (ou les restes de bactéries) dans la tique. Si la tique est bien porteuse, cela ne signifie pas forcément que la maladie a été donnée à la personne mordue ou qu'elle deviendra malade.

En savoir plus? (En néerlandais:)
<https://www.tekenbeetziekten.nl/>