

PROTÉGEZ-VOUS DES TIQUES



ET DES **MALADIES**
QU'ELLES
TRANSMETTENT

PETITES ET DISCRÈTES, MAIS POTENTIEL- LEMENT DANGEREUSES

Elles sont minuscules, désagréables et assez peu sympathiques: ce sont les tiques. Ces parasites hématophages peuvent devenir un sérieux danger pour notre santé, car ils abritent de nombreux virus et bactéries.

Si ces virus et bactéries sont transmis par une piqûre, nous pouvons développer des maladies graves, p. ex. la borréliose de Lyme ou la méningo-encéphalite verno-estivale à tiques (MEVE). Sans vaccination, cette dernière peut déclencher une inflammation du système nerveux central et des méninges.

La présente brochure a pour objectif de vous informer et de vous expliquer comment vous protéger grâce à la vaccination et à d'autres mesures.

Sommaire

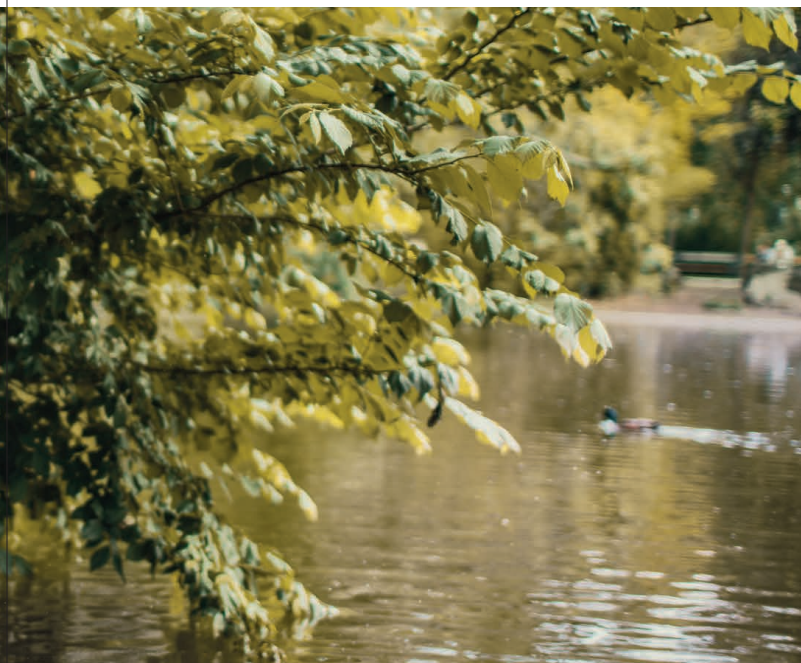
Les tiques: qui sont-elles, où vivent-elles et pourquoi piquent-elles?	4
Qui est concerné?	6
L'encéphalite à tiques	8
Quels sont les symptômes typiques d'une encéphalite à tiques?	10
Pourquoi la vaccination est-elle si importante?	12
Quelles autres maladies les tiques peuvent-elles transmettre?	14
Que pouvez-vous faire contre les piqûres de tique?	16
Comment retirer les tiques?	18
Quelles sont les zones à risque?	20

LES TIQUES: QUI SONT-ELLES, OÙ VIVENT-ELLES ET POURQUOI PIQUENT-ELLES?

Les tiques font partie de l'ordre des arachnides, et plus précisément des arachnides acariens, qui sont capables de s'adapter parfaitement à leur environnement. En tant que parasite hémaphage (qui consomme du sang), la tique a besoin d'un hôte (animal ou humain) pour se nourrir. Et c'est justement là le problème: pendant que la tique prend des forces, les virus et bactéries (si la tique en est infectée) peuvent pénétrer notre circulation sanguine et provoquer des maladies.

Les tiques se trouvent principalement au sol, dans l'herbe, dans les arbustes ainsi que dans les taillis des pâtures, des forêts et des jardins/parcs, jusqu'à une hauteur de 1.5m. Si une tique est effleurée par une personne ou un animal, elle peut facilement s'y accrocher.

Environ 900 espèces sont connues actuellement dans le monde. En Europe, on rencontre principalement la tique du mouton (*Ixodes ricinus*) et *Dermacentor reticulatus*, ainsi que, moins fréquemment, *Dermacentor marginatus*.





QUI EST CONCERNÉ?

En réalité, toute personne est considérée à risque, dès lors qu'elle passe du temps dans la nature ou pratique des activités d'extérieur - qu'il s'agisse de jardinage, de promenade (avec un chien), de randonnée, de vélo, de jeux, de camping ou de pêche.

Sont également considérés à risque les propriétaires de chiens ou de chats, dont les animaux passent du temps en extérieur et peuvent facilement ramener des tiques à la maison.

Les professions exerçant en pleine nature, dans les domaines de la sylviculture, de l'industrie du bois ou de l'agriculture, sont aussi concernées, tout comme les chasseurs et les militaires.¹

L'ENCÉPHALITE À TIQUES

Qu'est-ce qu'une encéphalite à tiques?

La méningo-encéphalite verno-estivale à tiques (MEVE), ou encéphalite à tiques, est une infection virale du système nerveux central (SNC), transmise par la piqûre d'une tique infectée. La maladie devient plus dangereuse avec l'âge.

La maladie est-elle répandue?

La méningo-encéphalite verno-estivale à tiques est présente dans de nombreux pays européens, et donc en Suisse.^{2,3,6,7} Vous trouverez une carte détaillée des zones à risque à partir de la page 20.

Comment est-elle transmise?

L'infection se fait en général par piqûre de tique.* En Suisse, la prévalence des tiques porteuses du virus de la MEVE varie fortement d'un endroit à l'autre (0 à <15%), mais elle reste en général inférieure à 1%.²

Que se passe-t-il dans le corps?

Le virus pénètre dans le corps via la piqûre d'une tique infectée. Il se multiplie dans les cellules de la peau et les ganglions lymphatiques, puis arrive dans le sang. Le virus atteint ensuite le cerveau et provoque une inflammation du système nerveux central.



*Des cas liés à la consommation de produits laitiers non pasteurisés provenant d'animaux infectés ont parfois été rapportés.²

QUELS SONT LES SYMPTÔMES TYPIQUES D'UNE ENCÉPHALITE À TIQUES?

Dans la plupart des cas, l'infection passe inaperçue ou ne provoque que de légers désagréments. Quelques jours à quelques semaines après la piqûre, des symptômes semblables à ceux de la grippe peuvent apparaître. Nous vous recommandons de toujours consulter votre médecin ou pharmacien/pharmacienne en cas de symptômes.

Comment évolue la maladie?

Durant **la première phase**, l'infection commence souvent par une sensation d'inconfort général, de l'épuisement, de la fièvre, des maux de tête et des courbatures. Si la maladie guérit spontanément et définitivement chez une partie des malades, les symptômes peuvent s'aggraver chez certains après une période asymptomatique de quelques jours. Ce sont les signes d'une atteinte du système nerveux central. Durant cette **deuxième phase**, l'infection peut conduire à une inflammation des méninges, du cerveau et de la moelle épinière. Son évolution peut parfois être grave et les séquelles durables, p. ex. paralysies, difficultés respiratoires, troubles de l'équilibre, de la déglutition et de la parole.³

DURÉE D'INCUBATION entre 4 et 28 jours*	PHASE 1 2 à 10 jours
Jour 0: piqûre de tique et infection par le virus	Symptômes non spécifiques, semblables à une grippe: <ul style="list-style-type: none"> • Sensation d'inconfort général • Épuisement • Maux de tête • Fièvre $\geq 38^\circ\text{C}$
*généralement entre 7 et 14 jours	

PÉRIODE ASYMPTOMATIQUE 1 à 20 jours	PHASE 2 3 jours à plusieurs mois
Certaines personnes connaissent une période asymptomatique avant le début de la deuxième phase	Environ 30% des personnes traversent la 2 ^e phase et présentent les symptômes suivants: <ul style="list-style-type: none"> • Fièvre $\geq 40^\circ\text{C}$ • Méningite (inflammation du cerveau & de la moelle épinière) <i>ou</i> • Encéphalite (inflammation du cerveau) <i>ou</i> • Myélite (inflammation de la moelle épinière)

POURQUOI LA VACCINATION EST-ELLE SI IMPORTANTE?

Le virus de la MEVE peut être transmis tout de suite après une piqûre de tique infectée. Le retrait rapide de la tique n'offre donc pas de protection sûre contre l'encéphalite à tiques. La vaccination contre l'encéphalite à tiques est la mesure la plus efficace pour se protéger d'une infection et de la maladie provoquée par le virus de la MEVE. Elle est donc d'autant plus importante qu'il n'existe aucun traitement spécifique contre cette maladie.²

Vous devez également respecter les mesures générales de protection, car les tiques peuvent transmettre d'autres maladies contre lesquelles il n'existe pas encore de vaccin (p. ex. borréliose).

Conseil d'expert: vaccination

L'immunisation active est la protection la plus efficace. Dans son Plan de vaccination suisse, l'OFSP recommande à toutes les personnes (adultes et, de manière générale, enfants à partir de 3 ans) qui habitent ou séjournent dans une zone à risque* de se faire vacciner contre la MEVE.^{2,4}

*Toute la Suisse sauf canton du Tessin.



QUELLES AUTRES MALADIES LES TIQUES PEUVENT-ELLES TRANSMETTRE?



Outre l'encéphalite à tiques, la **borréliose** est la principale maladie transmise par les tiques. Si des symptômes évoquant une grippe apparaissent quelques jours à quelques semaines après la piqûre (souvent accompagnés d'une rougeur circulaire s'étendant autour de la piqûre) contactez immédiatement votre médecin.

Non traitée, une borréliose peut toucher les articulations, le système nerveux, la peau ou le cœur des semaines voire des années après la piqûre et causer des handicaps permanents. Contrairement à l'encéphalite à tiques, il n'existe pas de vaccin contre la borréliose. La meilleure protection est donc la prévention des piqûres de tiques.⁵



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE CONTRE LES PIQÛRES DE TIQUE?

Les tiques doivent être retirées le plus rapidement possible!



Porter des vêtements appropriés

Les manches longues et les pantalons sont de bonnes protections.



Éviter les sous-bois, les graminées, les buissons

Les tiques vivent jusqu'à 1.5m de hauteur.



Utiliser du répulsif contre les tiques

Appliquer généreusement sur les vêtements et la peau.



Retirer les tiques

Examiner attentivement le corps après les activités dans la nature.

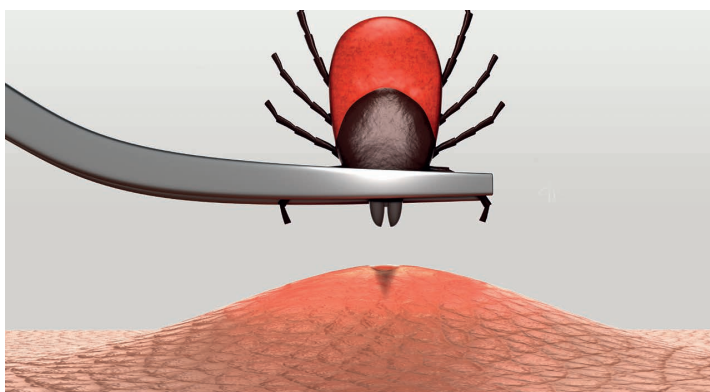
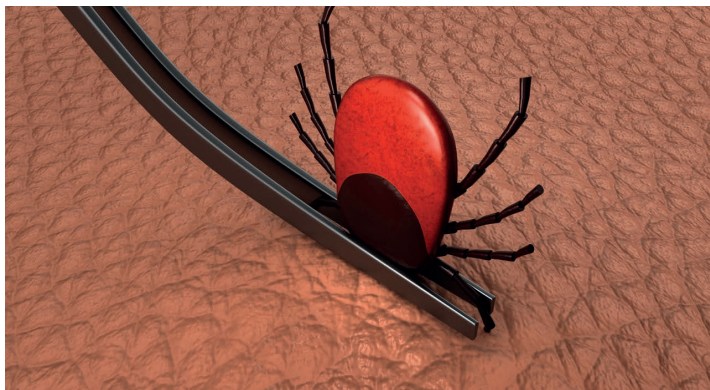


Se faire vacciner

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien/pharmacienne concernant la vaccination ou le rappel.



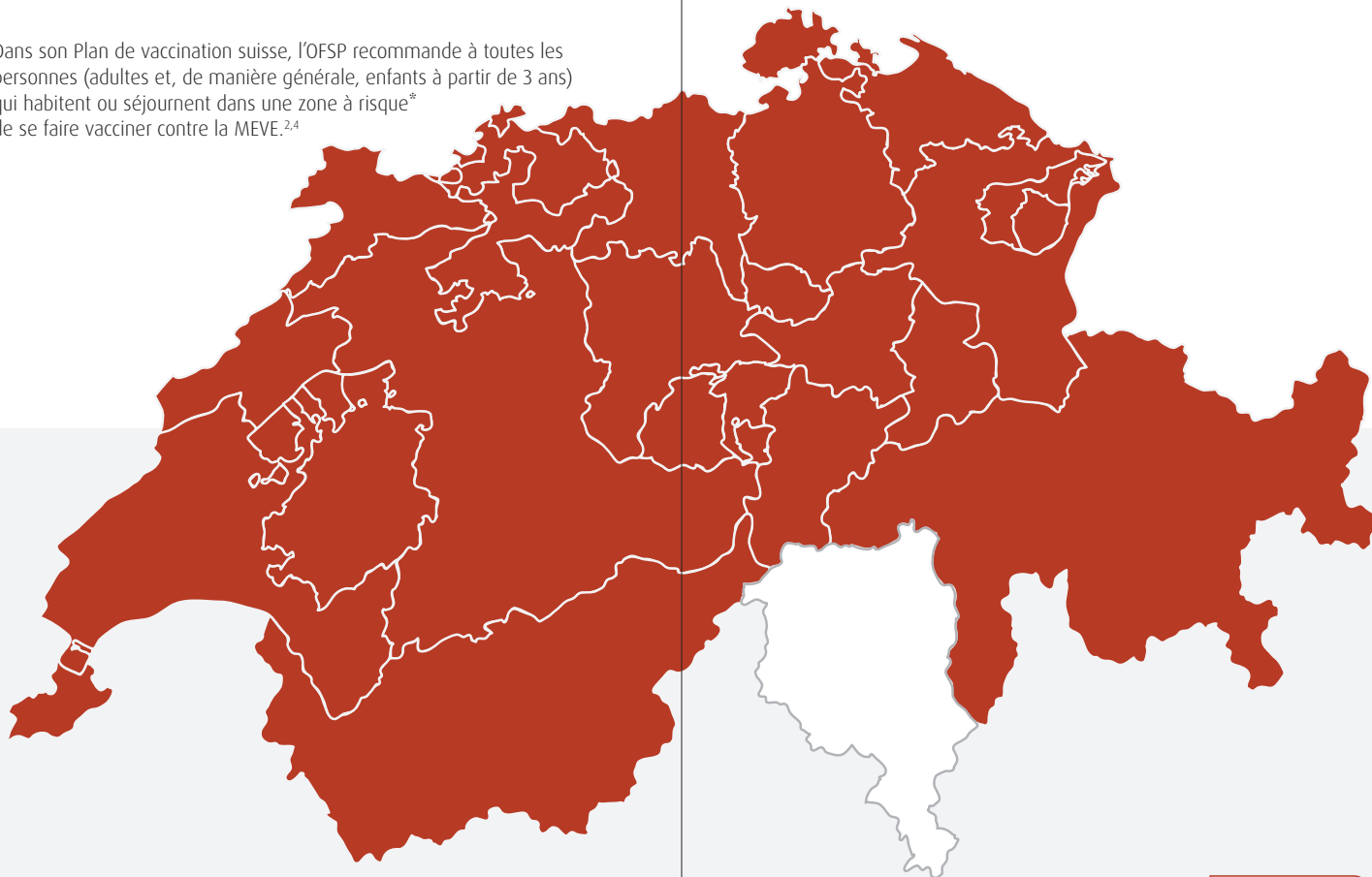
COMMENT RETIRER LES TIQUES?



- ❗ Retirez les tiques aussi vite que possible.
- ❗ Attrapez la tique le plus près possible de la peau à l'aide d'une pince à épiler, d'une pince à tique ou d'une carte à tique.
- ❗ Si vous n'en avez pas à disposition, vous pouvez utiliser vos ongles. Là encore, attrapez la tique le plus près possible de la peau.
- ❗ Tirez sur la tique d'un mouvement lent et contrôlé, à la verticale, sans l'écraser.
- ❗ Désinfectez la piqûre dès que vous avez retiré la tique.
- ❗ Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon.
- ❗ Si le rostre ou des résidus de celui-ci restent dans la plaie, en général sous la forme d'un petit point noir, il est possible qu'une légère inflammation survienne, souvent bénigne. Ces corps étrangers sont en général éliminés après quelque temps. N'essayez pas de les retirer en creusant la plaie.
- ❗ N'essayez pas d'écraser ni de piétiner les tiques vivantes: plongez-les dans de l'alcool ou de l'eau bouillante.
- ❗ Jetez la tique dans un sachet ou un contenant étanche entouré de ruban adhésif.
- ❗ N'utilisez pas de remèdes maison tels que le vernis à ongles, la vaseline, l'huile ou la chaleur.

PRESQUE TOUTE LA **SUISSE** EST DÉSORMAIS CONSIDÉRÉE COMME **ZONE À RISQUE^{3,✱}**

Dans son Plan de vaccination suisse, l'OFSP recommande à toutes les personnes (adultes et, de manière générale, enfants à partir de 3 ans) qui habitent ou séjournent dans une zone à risque* de se faire vacciner contre la MEVE.^{2,4}



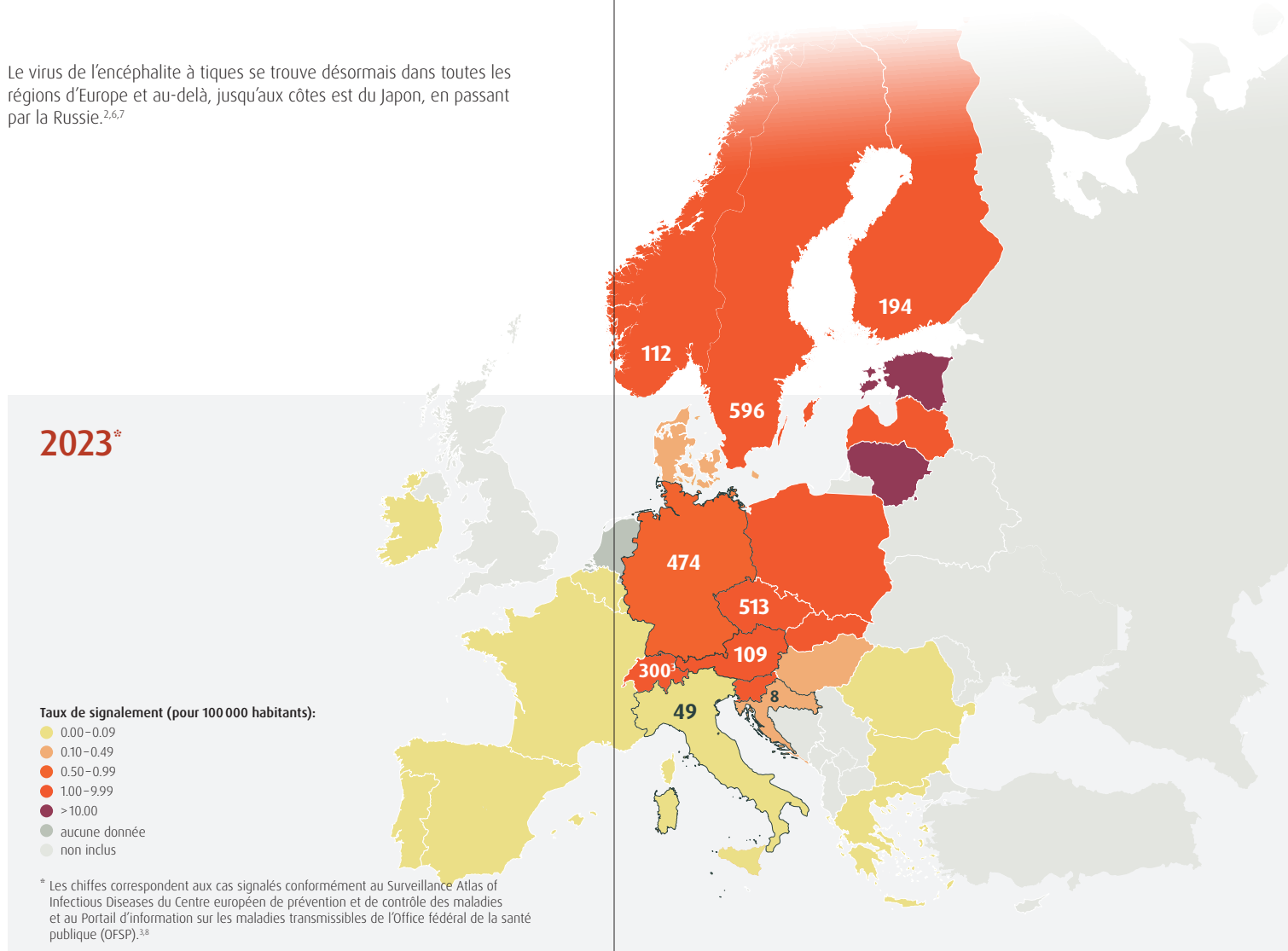
*Exception: canton du Tessin

Source: carte adaptée d'après l'OFSP²



VOUS VOYAGEZ SOUVENT? L'ENCÉPHALITE À TIQUES EST AUSSI TRÈS RÉPANDUE EN EUROPE⁸

Le virus de l'encéphalite à tiques se trouve désormais dans toutes les régions d'Europe et au-delà, jusqu'aux côtes est du Japon, en passant par la Russie.^{2,6,7}



Pour en savoir plus sur les gestes de prévention, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien/pharmacienne.

Références:

1. Factsheet about tick-borne encephalitis (TBE) <https://www.ecdc.europa.eu/en/tick-borne-encephalitis/facts/factsheet> (Consulté en mars 2025)
2. OFSP-Bulletin. Recommandations de vaccination contre la méningo-encéphalite à tiques (FSME). Août 2024
3. OFSP, Méningo-encéphalite à tiques, <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/fsme.html> (Consulté en mars 2025)
4. Plan de vaccination suisse. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/impfungen-prophylaxe/schweizerischer-impfplan.html> (Consulté en mars 2025)
5. OFSP, Borrélieuse/Maladie de Lyme <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/borreliose-lyme-krankheit.html> (Consulté en mars 2025)
6. ECDC_ <https://www.ecdc.europa.eu/en/tick-borne-encephalitis> (Consulté en mars 2025)
7. CDC_Tick map. Ixodes ricinus - current known distribution: October 2023. <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/ixodes-ricinus-current-known-distribution-october-2023> (Consulté en mars 2025)
8. European Centre for Disease Prevention and Control. Surveillance Atlas of Infectious Diseases. 2023. <https://atlas.ecdc.europa.eu/public/index.aspx> (Consulté en mars 2025)

Pour plus d'informations: www.bag.admin.ch

