

Se protéger des « tiques »

Point n'est besoin d'être pèlerin pour attraper des tiques. Nos randonnées en forêt lors de notre entraînement suffisent. Il faut rester vigilant, particulièrement du **printemps à la fin de l'automne**.

Ce sont les animaux, du mulot aux cervidés mais aussi les oiseaux, mais ne pas oublier, chats, chiens et oiseaux, qui laissent les tiques **par terre**.

Elles s'installent à **toutes les hauteurs de notre corps, des pieds à la tête**.

On ne sent rien lorsqu'une tique s'accroche à nous pourtant elle a un rostre qui traverse notre peau pour se nourrir de notre sang.



Donc toujours **s'examiner, se palper** lors de la douche que l'on prend après l'effort. Le faire pour les petits enfants et informer les grands.

L'infection se fait dans les trois premiers jours car la tique se nourrit très lentement. **Certaines** véhiculent des bactéries qui peuvent nous transmettre entre autres la **maladie de Lyme aux conséquences désastreuses voire mortelles** à longs termes (plusieurs années, parfois 20 ans après la pique). La maladie peut se porter sur le cœur, les poumons etc. d'où l'extrême gravité de cette maladie.

Symptômes :

- Une **légère fièvre** apparaît le lendemain et une **zone est sensible au toucher**, mais pas nécessairement là où elle s'est incrustée. À partir de 5 jours une méningo-encéphalite peut apparaître.
- Une **tâche rougeâtre** ronde grandie de jour en jour jusqu'à 30 cm, alors que le centre s'éclaircit, puis disparaît pour réapparaître ailleurs, accompagnée alors de douleurs.

Ce qu'il ne faut pas faire :

- Ne pas l'écraser car elle se videra en vous et une partie restera dans votre corps.
- Ne pas l'arracher avec ses doigts car ses ancrages resteront dans votre peau
- Ne pas l'endormir à l'éther, alcool, etc. car elle déchargera ses sécrétions dans le corps avant de d'être tuée.

Que faire :

- **Agir vite** car le danger de contamination s'accroît avec le temps.
- Acheter en pharmacie un **tire-tique** en plastique (5 grammes) que l'on garde toujours dans son sac et qui permet de décrocher la tique en **tirant doucement** et progressivement jusqu'à ce qu'elle se détache d'elle-même. (La **conserver** en boîte pour analyse éventuelle).
- Sans tire-tique, verser une noisette **de savon liquide** sur une grosse boule de coton hydrophile et l'appliquer pendant 15-20 secondes sur la tique sans appuyer afin de ne pas l'alerter. Elle se détachera d'elle-même et s'accrochera au coton. (La **conserver** en boîte).
- **Consulter immédiatement un médecin** et lui signaler la piqûre. Certains médecins de zone urbaine ne diagnostiquent pas systématiquement le symptôme donc il est important de leur parler de cette maladie.
- **Analyse de sang** (fiable à 60% de détection seulement) et surtout **ponction lombaire** (analyse LCR).
- Un **traitement antibiotique** est impératif pour vaincre cette maladie (Un mois à raison d'une injection journalière).
- **Désinfecter la zone APRÈS** avoir retiré la tique.
- Un **contrôle ultérieur**, un mois plus tard, s'avère nécessaire pour vérifier la disparition totale des germes, même si la première est négative, car la maladie évolue très lentement.
- Elle peut déclencher ou induire des **maladies neurologiques dégénératives**.