

FUTURA

Attention à ces tiques porteuses de maladies !

Podcast écrit par Julien Hernandez et lu par Emma Hollen

Dans notre dernier épisode, on vous parlait du retour des moustiques-tigres dans la métropole française. Mais avec l'arrivée des beaux jours, un autre insecte redoutable revient, lui aussi, sur le devant de la scène : la tique. Bien qu'elle soit petite, elle est responsable de la transmission de plusieurs maladies graves, telles que la maladie de Lyme. Pourquoi ces parasites sont-ils de plus en plus présents ? Comment nous transmettent-ils des maladies et quelles mesures collectives et individuelles prendre pour s'en protéger ? Bonjour à toutes et à tous, je suis Emma Hollen et cette semaine dans Futura SANTÉ, on vous propose de vous protéger contre ces petites suceuses de sang.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

La tique, notamment *Ixodes ricinus* en Europe, est un ectoparasite hématophage, c'est-à-dire un parasite externe qui se nourrit du sang de ses hôtes, qu'ils soient humains ou d'autres animaux non-humains. Elle est reconnaissable à son corps ovale et aplati avant le repas, qui peut gonfler jusqu'à plusieurs fois sa taille lorsqu'elle est gorgée de sang. Les tiques passent par plusieurs stades de développement : la larve, la nymphe et l'adulte, et chacune de ces phases nécessite un repas composé de sang pour aboutir.

Depuis octobre 2023, le virus de la fièvre hémorragique Crimée-Congo a été détecté chez des tiques de l'espèce *Hyalomma marginatum*, prélevées sur des bovins. Cette espèce est présente depuis de nombreuses années en Corse, dans les Pyrénées-Orientales et sur le littoral méditerranéen. Plus grosses que les autres espèces que l'on retrouve en France, ses pattes sont rayées et elle peut atteindre 8 mm à l'âge adulte. Cette découverte fait d'elle un véritable danger de santé publique, étant donné que le virus dont elle est porteuse peut causer une fièvre hémorragique, dont le taux de mortalité peut s'élever à 30 % sans un traitement adéquat. Pour l'heure, aucun cas humain n'a été répertorié par les autorités sanitaires en France, mais la maladie sévit déjà en Afrique, en Asie et dans plusieurs pays d'Europe. La vigilance est donc de mise.

Comment ces parasites se retrouvent-ils en si grand nombre dans nos forêts, nos jardins et même nos parcs urbains ? Plusieurs facteurs contribuent à leur prolifération. Tout d'abord, les changements climatiques, avec des hivers plus doux et des printemps plus précoces, qui favorisent leur développement et prolongent leur saison d'activité. Ensuite, la fragmentation des habitats et l'augmentation des populations de leurs hôtes naturels, comme les cervidés et les rongeurs, qui créent des conditions idéales pour leur multiplication. Enfin, les comportements humains, comme les activités de plein air et les voyages, qui facilitent leur propagation.

Mais ce n'est pas simplement leur présence qui pose problème. Les tiques sont vectrices de nombreuses maladies, comme la fièvre hémorragique Crimée-Congo, que l'on vient de mentionner, ou la plus célèbre maladie de Lyme, causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*.

La contamination se produit lorsque la tique infectée pique son hôte et reste attachée pendant plusieurs heures, transmettant ainsi la bactérie par sa salive. En France, la borréliose de Lyme est en augmentation, avec des milliers de cas rapportés chaque année. Alors, comment faire pour s'en protéger ? À l'échelle collective, la lutte contre les tiques repose sur la gestion des populations d'animaux réservoirs, comme les cervidés, et sur l'entretien des espaces verts publics pour réduire les zones favorables à leur prolifération. Les campagnes de sensibilisation sont également cruciales pour informer le public des risques et des mesures de prévention.

Chez vous et lors de vos activités de plein air, plusieurs précautions peuvent être mises en place. Tout d'abord, portez des vêtements longs et clairs, qui couvrent bien la peau, ainsi que des chaussures fermées et rentrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes pour limiter les accès aux tiques. Lors de vos balades, restez sur les sentiers balisés, et évitez les hautes herbes, les broussailles et les branches basses, où les tiques attendent leurs hôtes. Après chaque sortie dans la nature ou dans votre jardin, inspectez soigneusement votre corps, ainsi que celui de vos enfants et de vos animaux de compagnie, si vous en avez. Si vous trouvez une tique, retirez-la rapidement avec un tire-tique. Veillez à bien la tirer par la tête pour éviter que son corps ne se détache, et faites attention à ne pas la presser pour éviter la régurgitation de bactéries. Vous pouvez aussi utiliser des répulsifs à base de DEET ou d'icaridine sur la peau et les vêtements mais cette mesure étant d'une efficacité limitée, il convient de la considérer comme un complément et de ne pas la substituer à celles énoncées précédemment.

Après avoir retiré la tique, désinfectez le lieu de la morsure et photographiez l'insecte si vous le pouvez. Dans les 14 jours après la piqûre et si vous déclarez brutalement au moins un symptôme tels qu'une plaque rouge indolore autour de la piqûre, s'étendant rapidement, et d'une taille supérieure ou égale à 5 cm au point d'inoculation, de la fièvre, des frissons, des troubles digestifs ou des saignements incontrôlés, consultez un médecin en indiquant avoir été piqué par une tique et en lui montrant la photo. Vous pouvez également contribuer à la surveillance des tiques en signalant leur présence sur des plateformes dédiées, comme le programme citoyen CiTIQUE en France, qui permet de reporter les piqûres et de surveiller sa propagation sur le territoire. Sur ce, on vous souhaite une bonne promenade.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ, rédigé par Julien Hernandez. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande tout simplement Futura RÉCAP', le récap' actu disponible sur Futura News et qui vous permet de rattraper les 5 actualités de la semaine qu'il ne fallait pas manquer. Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.