



BAVARIAN NORDIC



Les piqûres de tiques ne joueront pas les prolongations.

COMMENT SE
PROTÉGER DES
TIQUES ET DES
INFECTIONS.

LES PETITES BÊTES PEUVENT CACHER DE GROS PROBLÈMES.

La seule idée de petits parasites qui sucent notre sang suffit à nous mettre mal à l'aise. Mais les tiques peuvent présenter un risque autrement plus sérieux, car elles véhiculent de nombreux virus et bactéries. Pour peu qu'elles nous les transmettent en nous piquant, chacun de nous est susceptible de développer de graves maladies. C'est le cas, par exemple, de la borréliose de Lyme ou de l'encéphalite à tiques (FSME).

Cette dernière pathologie peut provoquer une inflammation du système nerveux central et des méninges. Nous vous proposons ici des informations plus précises sur la façon de vous protéger par la vaccination et d'autres mesures préventives.

Sommaire

Quel est le but de ce guide pratique?	2
Qu'est-ce que les tiques et où vivent-elles?	5
Qui est à risque?	6
Qu'est-ce que l'encéphalite à tiques?	8
Comment est-elle transmise?	8
L'encéphalite à tiques est-elle très répandue?	9
Que se passe-t-il dans l'organisme?	9
Quels sont les symptômes caractéristiques de l'encéphalite à tiques?	10
Comment évolue la maladie?	10
Pourquoi est-il important de se faire vacciner?	12
Quelles autres maladies peuvent transmettre les tiques?	14
Que peut-on faire contre les tiques?	16
Comment retirer les tiques?	18
Quelles sont les régions à risque?	20



Jusqu'à 1,50 m de haut:
Attention, risque de tiques!

DANGER
IDENTIFIÉ,
DANGER
ÉCARTÉ.

Qu'est-ce que les tiques et où vivent-elles?

Les tiques font partie de la même famille que les arachnides. Plus exactement: ce sont des acariens. On en connaît près de 900 sortes, les plus fréquentes en Europe étant les tiques à corps dur, telles que la tique domestique, la tique du chien, la tique du mouton et la tique des bovins.

Ces parasites se trouvent jusqu'à 1,50 m du sol, dans l'herbe, les buissons et les taillis que l'on trouve dans les prés, les forêts, les jardins et les parcs. La tique peut facilement s'accrocher à un être humain ou un animal lorsqu'il l'effleure.

Qui est à risque?

Toutes les personnes qui sont souvent en pleine nature et pratiquent des activités de plein air: jouer et travailler dans le jardin, cueillir des fleurs, se promener, faire de la randonnée, pêcher, faire du camping ou pique-niquer, par exemple. Mais aussi: les propriétaires de chiens et de chats dont les animaux se promènent dehors.

Tous les professionnels intervenant en extérieur sont également concernés: métiers de la sylviculture, du bois, de l'agriculture, de la chasse ou de l'armée par exemple.¹

Plein air Nature
Jeu Camping
Sport Randonnée
Jardinage Pêche
Promenades Forêt



Qu'est-ce que l'encéphalite à tiques?

L'encéphalite à tiques ou méningo-encéphalite à tiques (FSME) est une infection virale du système nerveux central (SNC) transmise par la piqûre d'une tique infectée. La gravité de l'encéphalite à tiques augmente avec l'âge.

L'encéphalite à tiques est-elle très répandue?

L'encéphalite à tiques est présente dans 27 pays européens au moins. Vous trouverez une carte détaillée des zones à risque en Suisse à la page 20 de ce guide.



Comment est-elle transmise?

L'infection s'effectue par une piqûre de tique, environ 0,5% des tiques étant porteuses du virus de l'encéphalite à tiques.²

Que se passe-t-il dans l'organisme?

Le virus pénètre dans le corps par la piqûre d'une tique infectée. Il se multiplie dans les cellules de la peau et les ganglions lymphatiques avant de passer dans le sang. Par le biais de la circulation sanguine, il arrive dans le cerveau, où il provoque une inflammation du système nerveux central.

ATTENTION: NE PAS CONFONDRE.

Quels sont les symptômes caractéristiques de l'encéphalite à tiques?

Chez la plupart des gens, l'infection évolue sans être détectée ou entraîne quelques symptômes légers. Des symptômes semblables à ceux d'une grippe peuvent notamment survenir quelques jours à quelques semaines après la piqûre de tique. Notre conseil: en cas de symptômes, consultez toujours votre médecin.



Comment évolue la maladie?

Dans un premier temps, l'encéphalite à tiques commence généralement comme une grippe: un malaise général, une grande fatigue, de la fièvre, des maux de tête et des douleurs dans les membres. Chez certains malades, les symptômes s'aggravent et peuvent indiquer une atteinte du système nerveux central. Dans un deuxième temps, l'infection peut entraîner une inflammation des méninges, du cerveau et de la moelle épinière – avec parfois des évolutions graves de la maladie et des conséquences sur le long terme. Notamment: des signes de paralysie, des faiblesses respiratoires, des troubles de l'équilibre ainsi que des difficultés à déglutir et à parler.³

Phase 1

- 🦋 MALAISE GÉNÉRAL
- 🦋 ÉPUISEMENT
- 🦋 MAUX DE TÊTE
- 🦋 FIÈVRE $\geq 38^{\circ}\text{C}$

Phase 2

- 🦋 FIÈVRE $\geq 40^{\circ}\text{C}$
- 🦋 MÉNINGITE (inflammation du cerveau et de la moelle épinière)
- 🦋 ENCÉPHALITE (inflammation du cerveau)
- 🦋 MYÉLITE (inflammation de la moelle épinière)

LA VACCINATION PLUTÔT QUE L'INFECTION.

Pourquoi est-il important de se faire vacciner?

Le virus de l'encéphalite à tiques peut être transmis immédiatement par la piqûre d'une tique infectée. Par conséquent, même le retrait rapide du parasite ne constitue pas une protection efficace contre l'encéphalite à tiques. La vaccination reste le meilleur moyen de réduire au maximum les risques d'infection, d'autant qu'il n'existe aucun traitement contre les causes premières de la maladie.

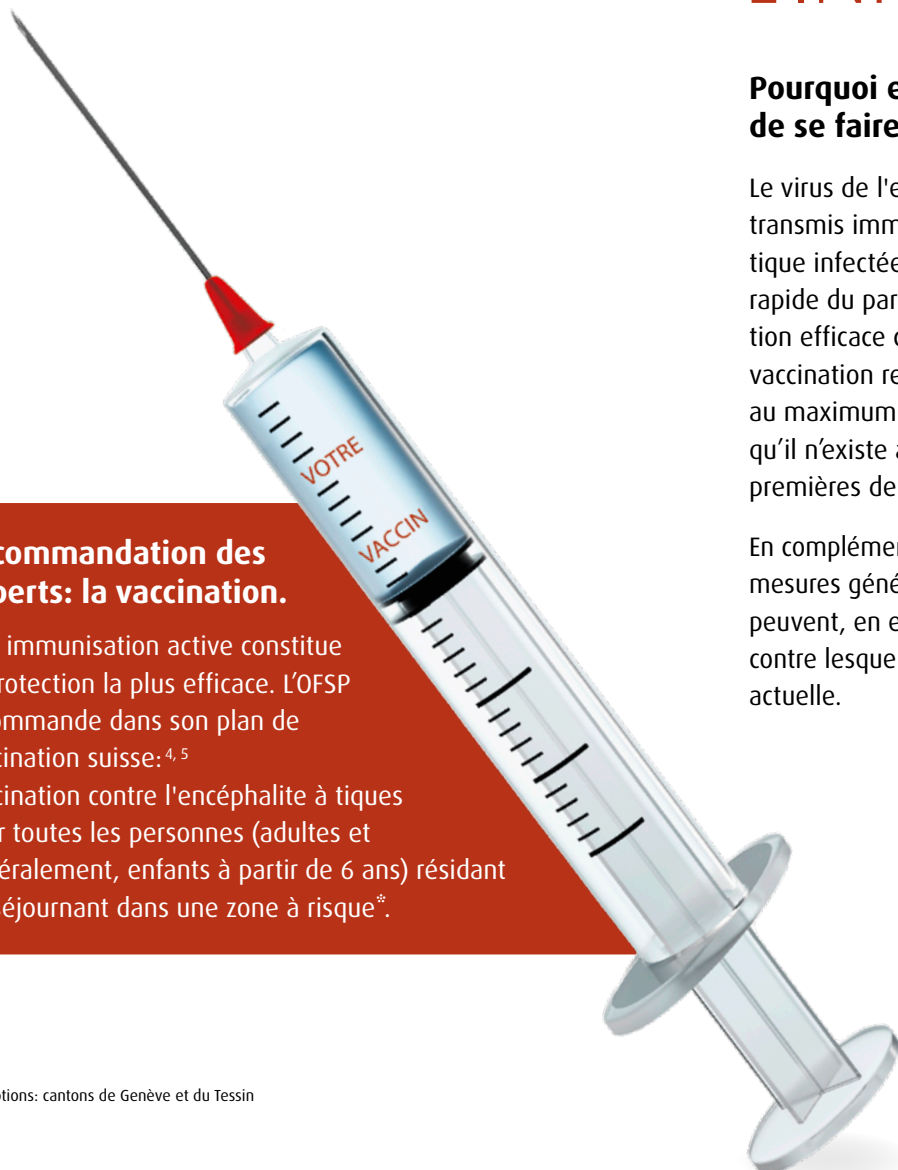
En complément, il est indispensable d'observer les mesures générales de prévention. Les tiques peuvent, en effet, transmettre d'autres maladies contre lesquelles il n'existe aucun vaccin à l'heure actuelle.

Recommandation des experts: la vaccination.

Une immunisation active constitue la protection la plus efficace. L'OFSP recommande dans son plan de vaccination suisse: ^{4, 5}

Vaccination contre l'encéphalite à tiques pour toutes les personnes (adultes et généralement, enfants à partir de 6 ans) résidant ou séjournant dans une zone à risque*.

*Exceptions: cantons de Genève et du Tessin



MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR.

Quelles autres maladies peuvent transmettre les tiques?

Outre l'encéphalite à tiques, elles peuvent transmettre la maladie de Lyme (borréliose), par exemple. Quelques jours ou semaines après la piqûre, des symptômes grippaux peuvent apparaître, souvent associés à une rougeur s'étendant en anneau autour de la piqûre. Dans ce cas, consultez votre médecin.

Non traitée, la borréliose peut provoquer des troubles au niveau des articulations, du système nerveux, de la peau ou du cœur des semaines, voire des années après la piqûre et laisser des séquelles. Contrairement à l'encéphalite à tiques, il n'existe pas de vaccin contre la maladie de Lyme. La meilleure protection consiste donc à éviter les piqûres de tiques.⁶





Si une piqûre se produit malgré toutes les mesures de protection, la tique doit être retirée le plus rapidement possible.

Que peut-on faire contre les tiques?

Portez des vêtements appropriés

Les manches longues et les pantalons vous protègent.



Évitez les sous-bois, les herbes et les buissons

Les tiques se trouvent jusqu'à 1,50 m du sol.

Utilisez des répulsifs contre les tiques

Appliquez généreusement sur les vêtements et la peau.



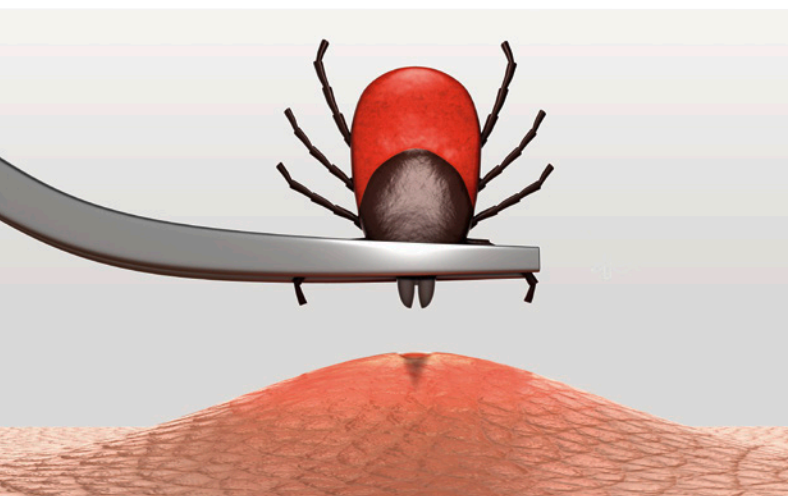
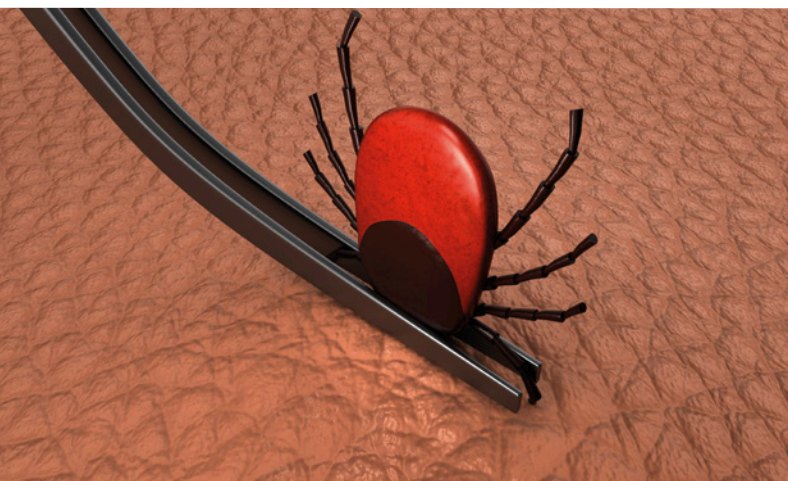
Retirez les tiques

Examinez attentivement votre corps après les activités en plein air.



Faites-vous vacciner

Parlez à votre médecin ou votre pharmacien du vaccin/rappel contre l'encéphalite à tiques.

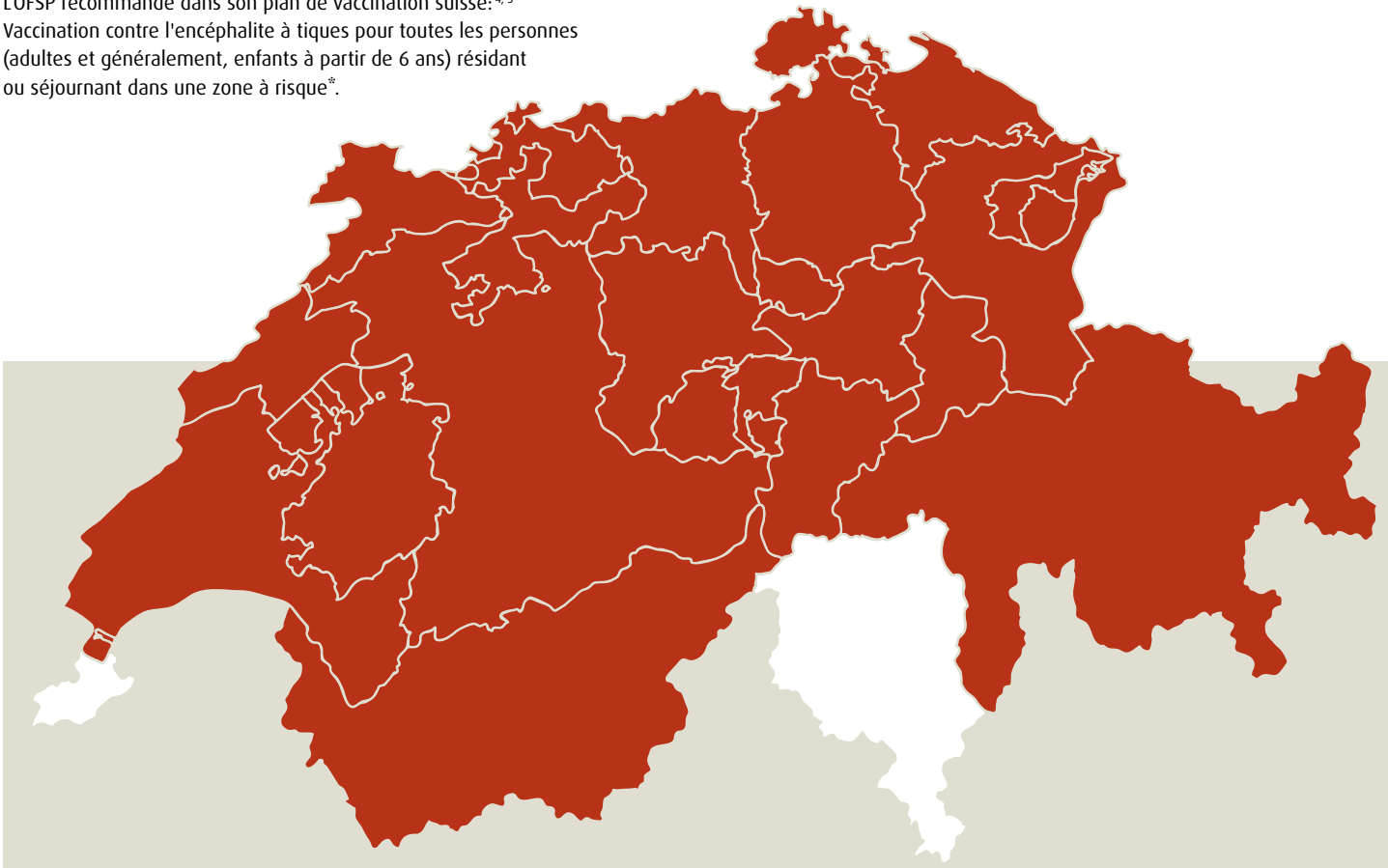


Comment retirer les tiques?

- ✱ Retirez les tiques le plus vite possible.
- ✱ Attrapez le parasite le plus fermement possible, par-dessus la peau, à l'aide d'une pince à épiler, d'un tire-tique ou d'une pince à tique.
- ✱ Si vous n'avez pas ces instruments à votre disposition, vous pouvez retirer la tique avec vos ongles. Dans ce cas également, attrapez la tique au plus près du site de la piqûre.
- ✱ Tirez l'insecte lentement vers le haut, d'un mouvement rectiligne contrôlé, sans l'écraser.
- ✱ Désinfectez l'endroit de la piqûre tout de suite après avoir retiré la tique.
- ✱ Lavez-vous bien les mains à l'eau et au savon.
- ✱ Si le rostre ou une partie du dard de la tique reste dans la plaie – généralement visible sous la forme d'un petit point noir – cela peut provoquer une légère inflammation, généralement sans conséquence. En principe, ces corps étrangers sont éliminés au bout de quelques temps. N'essayez pas de retirer vous-même ces corps étrangers en perçant la plaie.
- ✱ N'écrasez pas les tiques avec les ongles ou le pied, mais plongez-les dans l'alcool.
- ✱ Éliminez ensuite le parasite dans un sachet hermétiquement fermé ou un récipient scellé avec du ruban adhésif.
- ✱ Évitez d'utiliser des remèdes maison comme le vernis à ongles, la vaseline, l'huile ou l'application de chaleur.

LA QUASI-TOTALITÉ DE LA SUISSE EST DEVENUE UNE ZONE À RISQUE DE L'ENCÉPHALITE À TIQUES.*⁴

L'OFSP recommande dans son plan de vaccination suisse:^{4,5}
Vaccination contre l'encéphalite à tiques pour toutes les personnes (adultes et généralement, enfants à partir de 6 ans) résidant ou séjournant dans une zone à risque*.



* Exceptions: cantons de Genève et du Tessin

Source: Carte adaptée selon l'OFSP

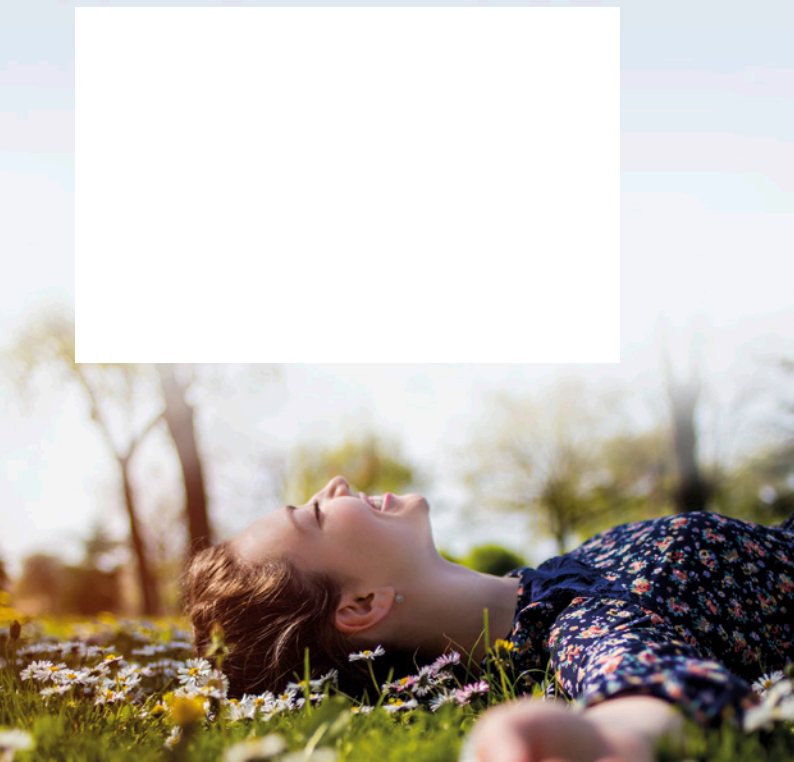
Plus d'informations ici: www.bag.admin.ch

BYE-BYE, DE L'ENCÉPHALITE À TIQUES.
VIVE **L'IMMUNITÉ.**



**Vous aimez la vie en plein air?
Vous habitez ou voyagez dans une région
à risques de l'encéphalite à tiques?**

**PARLEZ À VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PHARMACIEN
D'UNE VACCINATION CONTRE L'ENCÉPHALITE À
TIQUES OU D'UN RAPPEL.**



1. <https://www.ecdc.europa.eu/en/tick-borne-encephalitis/facts/factsheet>
(dernière consultation le 25/11/2021)
2. <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/fr/dokumente/mt/infektionskrankheiten/zecken/FAQ-Zecken-Zeckenstiche.pdf.download.pdf/FAQ%20Zecken%20DE.pdf>
3. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/fsme.html>
4. Bulletin de l'OFSP 6 du 04 février 2019
5. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/impfungen-prophylaxe/schweizerischer-impfplan.html>
6. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/borreliose-lyme-krankheit.html>

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