

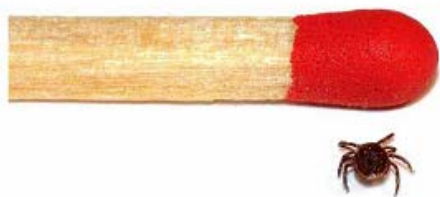
## Kasu, larre zorrier ! Attention aux tiques !



Qui n'a pas pesté en découvrant, après une belle randonnée, une tique agrippée à quelque endroit sensible de sa personne? Et pourtant: connaissez-vous sort plus triste que celui d'une tique dure (ixode)?

Sur 2000 oeufs de tique pondus, la presque totalité seront, à un stade ou à un autre, morts de faim ou gobés par les oiseaux et autres insectivores. En moyenne, seuls 2 tiques arriveront à l'état adulte. Et, quant à ces deux survivants chanceux (?), le mâle mourra dès son premier libertinage avec une femelle, et celle-ci, épuisée par les milliers d'œufs qu'elle devra fabriquer, mourra d'épuisement après la ponte. Parlez d'une vie ... même pas le temps de payer ses impôts!

Mais trêve d'attendrissements: ces sales bêtes vampirisent les animaux, parfois jusqu'à la mort ( les hérissons, par exemple, ne peuvent pas se gratter pour les enlever) et peuvent aussi apporter des maladies graves ou mortelles..



### Une vie de tique

Il existe plus de 800 espèces de tiques dans le monde. Chez nous, seules quelques espèces font la loi. Et, en grande majorité, **Ixodus ricinus**, dont voici le bio pic :

À sa sortie de l'œuf, la larve de tique est une bestiole à 6 pattes, à peine visible, de 1/2 millimètre de long. Son but dans la vie ? un premier repas de sang sur un petit mammifère (souris, hérisson, lapin...) ou un oiseau. Une fois repue, elle prendra 1 à 4 mois pour se métamorphoser en nymphe, de 1 mm de long, costaude, à 8 pattes, cette fois. Là encore, elle ira se nourrir, de préférence sur un petit rongeur ou, à défaut, sur nos augustes personnes. Quelques semaines plus tard, elle se métamorphosera en adulte de 2 mm (mâle) à 4 mm (femelle) de long. Si ce couple romantique trouve un hôte accueillant - généralement un grand quadrupède sauvage (cerf, daim, chevreuil, pottock) ou domestique (veau, vache, mouton, cheval, chien, etc. et, bien sûr, nous mêmes) - ils ripailleront une dernière fois et, ivres de sang, se livreront sur la peau même du bestiau parasité, à quelques pirouettes génésiques, avant de mourir, dans la poussière, les bras en croix, larguant au sol quelques milliers d'œufs qui..., etc., etc.

Ainsi va la vie de tique ...qui s'étend sur quelques mois. Mais les conditions sont souvent dures, elle devra survivre alors plusieurs années où elle patientera, en jeûnant ...avant de trouver un repas de sang qui permettra de se métamorphoser vers le stade suivant. Notons que tous les stades, de la larve à l'adulte, peuvent nous piquer. Et que les reptiles, comme les petits oiseaux (passereaux)

peuvent aussi abriter des tiques.

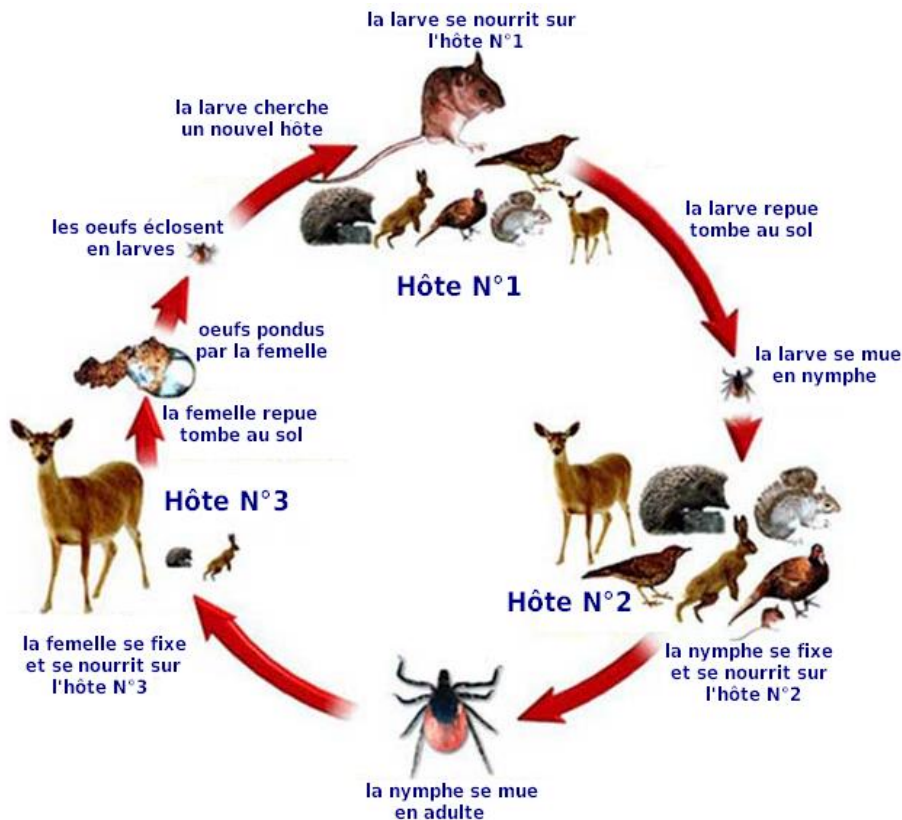
En France, il est fréquent de recenser en campagne une moyenne d'une nymphe de tique au mètre carré!

On remarque depuis deux décennies que les tiques prolifèrent en France. Plusieurs causes sont invoquées : changement d'exploitation des sols, favorisant les bois et taillis; prolifération des chevreuils, porteurs notoires de tiques; réchauffement du climat, qui multiplie leur habitat jusqu'à 2000 m en montagne; agrainage des gros gibiers (sangliers, cervidés) par les chasseurs, qui crée, autour des lieux de nourrissage, de nombreux échanges de tiques entre gros animaux et petits rongeurs etc. Récemment, des *Tamias* de Sibérie (ravissants petits écureuils que des particuliers se procurent) se sont échappés vers les forêts de la région parisienne, ils y ont pululé, créant une multiplication sans précédent des tiques dans les sous-bois...

Comme, d'autre part, de plus en plus de personnes fréquentent la campagne (randonnées, équitation, trails, VTT, etc.), les piqûres de tiques sur des humains se multiplient.



## Kasu, larre zorrier ! Attention aux tiques ! (suite)



### La tactique de la tique

La survie de la tique dépend donc de trois orgies de sang, qui la font passer de la larve à la nymphe, de la nymphe à l'adulte, puis de l'adulte à la fécondation et la ponte.

Lors des périodes d'attente (en dessous de 0°), la tique hibernera dans les zones humides (sous-bois, lits de feuilles mortes...). Nos forêts sont leurs refuges. Mais aussi les nids, les terriers, les étables...

Lors de ses périodes d'activité, quand la température avoisine ou dépasse 5°, la tique partira en recherche d'hôte, ou bien attendra le « client » (ou plutôt le fournisseur) tapie près des points d'eau où les animaux vont boire, ou encore au sommet d'une herbe ou au bord des buissons et fougères, sur le passage des bêtes. Sous nos latitudes, leurs pics d'activité se situent du printemps à l'automne.

Chez nous, la tique n'a pas d'yeux (dommage, car sinon ces laideurs se suicideraient à la vue du premier miroir). Elle repère sa « proie » par la chaleur, les odeurs qu'il dégage, ou les vibrations du sol que provoque son arrivée. Elle se laissera alors tomber sur elle et, s'accrochant aux poils ou aux plumes, cherchera un endroit à l'abri des prédateurs tels que le Garde-Boeuf (sorte de petit héron blanc qui glane les tiques sur le dos des vaches). Elle choisira, pour se fixer, un endroit douillet, sur une partie de peau fine, humide et douce (chez nous l'aîne, le creux des genoux, des coudes et autres endroits intimes) Elle peut souvent s'ancre sur la tête des enfants ; sur les oreilles, le cou ou entre les doigts de votre chien.

### La diététique de la tique

Une fois sur place (âmes sensibles, sautez ce paragraphe), la tique va découper la peau grâce

à une paire de ciseaux, les chélicères, et introduire dans votre espace privé un long tube armé de petites dents, le rostre. Elle s'amarre ainsi solidement à la peau et commence à vous perfuser un mélange de son cru : il y a là des enzymes pour détruire et réduire en bouillie les cellules avoisinantes, et ainsi atteindre un vaisseau sanguin ; il y a une sorte de colle (le manchon hyalin) qui lui permet d'adhérer fortement à la peau ; il y a aussi des anticoagulants qui empêchent votre organisme de colmater la fuite à l'aide d'un caillot sanguin, on y trouve également des substances affaiblissant vos défenses immunitaires... Tout cela permet à l'ignoble bête de se désaltérer sans réserve. Une tique adulte femelle peut ainsi faire en quelques jours une ripaille qui multipliera son poids par 200 ! Et ça fait mal, tout ça ? Que nenni ! la traitresse a pris soin d'envoyer aussi un anesthésique local qui rendra sa sale besogne indolore. Une teigne, je vous dis.



### la tique nuit!

Ce cocktail de substances que la tique vous déglutit peut parfois provoquer des réactions allergiques, allant rarement jusqu'à des symptômes anaphylactiques d'urgence (urticaires géants, bronchospasmes..)

.../...

## Kasu, larre zorrier ! Attention aux tiques ! (suite)

### la tique nuit!

Ce cocktail de substances que la tique vous déglutit peut parfois provoquer des réactions allergiques, allant rarement jusqu'à des symptômes anaphylactiques d'urgence (urticaires géants, bronchospasmes..)

Mais la tique est dangereuse surtout par les microbes qu'elle peut vous injecter.

La tique est, avec le moustique, le parasite qui diffuse le plus de maladies microbiennes dans le monde.

- **La maladie de Lyme** (prononcez "Laïme" ) ou borre-

liose, sur toute l'Europe ;

- **La méningoencéphalite à tiques**, en Europe centrale, de l'Est et du Nord ; chez nous en Alsace Lorraine, exceptionnellement, en Haute-Savoie, en Drôme et même, plus récemment, en Aquitaine !

- **la piroplasmose**

- **les rickettsioses comme la fièvre Q**

- **les ehrlichioses...**

Il est important de savoir que 20 % des tiques sont porteuses de piroplasmose et de 5 à 20 %, selon les régions, sont porteuses de borreliose de Lyme

... bon j'arrête, car vous commencez à vous gratter.

Dans le prochain bulletin, j'aborderai **la maladie de Lyme, qui fait, bon an mal an, 5 à 10 000 nouvelles victimes par an en France**. C'est le principal danger de la tique pour l'homme et le nombre de cas progresse d'année en année. Je présenterai aussi les façons de la diagnostiquer, de la soigner, de s'en protéger.

Si vous êtes sages.

Hervé Chalumeau

## Nouveaux partenariats



est une boutique en ligne experte dans la vente de matériel et d'équipements de randonnée, escalade et trail-running. Vous y trouverez une large gamme de

produits avec des marques de renommée internationale telles que Salomon, The North Face, Merrell, Garmin, Deuter, et bien d'autres encore. Livraison 48H ! Paiement Sécurisé !

Sur présentation de votre li-

cence ou votre randocarte auprès du CDRP 64, un code promotionnel vous sera communiqué.

Il vous donne droit à 10 % de réduction sur la boutique.



Sport 2000 Pau – Lons

Les licenciés et les randocarteurs qui présenteront leur licence (ou randocarte) en précisant bien qu'il s'agit du partena-

riat avec le CDRP64 obtiendront 8 % de réduction sur tous les rayons.

Sport 2000 s'engage à assurer un choix large de marques rigoureusement sélectionnées pour leurs innovations, leur style, leur qualité, et à apporter

le meilleur service possible dans la pratique de leur sport et dans leur désir de s'habiller mode au quotidien.

Sport 2000 sera également partenaire du RandoChallenge® qui aura lieu le 27 mai à Larceveau.

## Marcher vers la sagesse (ou le coin du philosophe)



La marche, c'est un voyage. Qu'elle soit fuite, pour Rimbaud, cet éternel voyageur, « **l'homme aux semelles de vent** » comme le surnommait Verlaine; qu'elle soit pèlerinage, pour demander une grâce ou expier une

faute « **Compagnon, nous faut cheminer, sans faire demeurer** » chantaient les itinérants de Compostelle; qu'elle soit errance mélancolique pour Nerval (« **je chantais en marchant un hymne mystérieux** ») ; qu'elle soit solitaire, comme le préconisent Stevenson (« **pour se goûter convenablement, une randonnée à pied doit... se faire seul, car la liberté est es-**

**sentielle** ») ou Thoreau (« **l'homme que je rencontre m'apprend souvent moins que le silence qu'il brise** »).

La marche est un voyage en soi-même, vers soi-même ; un cheminement balancé, qu'accompagne et attire vers l'inconnu, l'inexploré, le lent mouvement des horizons

Hervé Chalumeau

## Kasu, larre zorrier ! Attention aux tiques ! (suite)



### La maladie de Lyme (borreliose de Lyme)

Ce n'est que dans les années 1980, que Willy Burgdorfer remarque une fréquence forte d'arthrites, au village de Lyme (USA). Il découvre que ces cas sont dus à des piqûres de tiques qui transmettent des bactéries en forme de ressort : le groupe des **Borrelia burgdorferi** sp. Ces microbes sont des cousins des redoutables tréponèmes, responsables de la syphilis ou du pian.

Cette maladie de Lyme touche les hommes et les animaux. Elle se répand si vite en France qu'elle a déjà fait l'objet de plus de 10 questions écrites au gouvernement par nos députés et sénateurs, ces 6 dernières années.



### Borrelia sp.

#### L'infection:

Une fois injectée sous votre peau par la tique, la bactérie est à son affaire: la tique a préparé le terrain en inhibant localement vos défenses immunitaires. Ensuite, cette bactérie est une championne de la mobilité: elle peut avancer ou reculer à des vitesses record, doubles de celles de nos globules blancs qui la poursuivent pour l'avalier. De plus, elle change de "peau" fréquemment, déroutant les anticorps qui veulent l'agripper. Enfin, elle peut former des petits kystes, où elle survit longtemps à l'abri des défenses de votre corps ou des antibiotiques. Charmante bestiole, donc, qui, comme tous les endoparasites, a plus d'un tour dans sa besace pour survivre longtemps dans nos

intérieurs...

#### Les symptômes et le traitement :

La maladie passe inaperçue dans 30 à 50% des cas. Les symptômes, s'il y en a, sont très variables. On en a recensé... 46 ! dont la plupart existent aussi dans d'autres maladies. Si le microbe est vigoureux ou le patient affaibli, les symptômes apparaissent en quelques heures. Sinon, cela peut prendre de longs mois. Il est donc difficile de diagnostiquer une maladie de Lyme. Néanmoins, on note souvent 3 phases dans cette infection :

#### Phase Primaire:

2 à 30 jours après la piqûre, une plaque rouge (érythème) circulaire, de 2 à 10cm de diamètre, apparaît sur la



peau à l'endroit de la piqûre. Elle est indolore, parfois un peu chaude, et



peut évoluer sous forme d'anneau qui continue à grandir autour du point d'infection.

Cet **érythème migrant** est très caractéristique de la maladie de Lyme. Chez des sujets souvent piqués, il peut même démanger pendant des mois. Si vous observez ces signes sur votre pauvre corps, n'hésitez pas: allez tout raconter à votre médecin.

Si les analyses confirment une borreliose, il pourra vous prescrire des antibiotiques (pénicillines, tetracyclines) qui sont le seul traitement valable. A ce stade, vous avez toutes les chances de guérir définitivement.

**Phase Secondaire :** si la maladie n'a pas été traitée, alors, quelques semaines, quelques mois, voire quelques années après la piqûre, la bactérie se sera disséminée dans vos organes, touchant, soit les **articulations (arthrite de Lyme, au genou, et parfois à l'épaule ou au coude)**, soit **le système nerveux (neuroborreliose** avec, selon les cas, encéphalites, méningites, paralysies faciales, douleurs ou fourmillements, fatigue chronique et moral en berne). A ce stade, un traitement antibiotique prolongé conserve encore des chances de vous guérir.

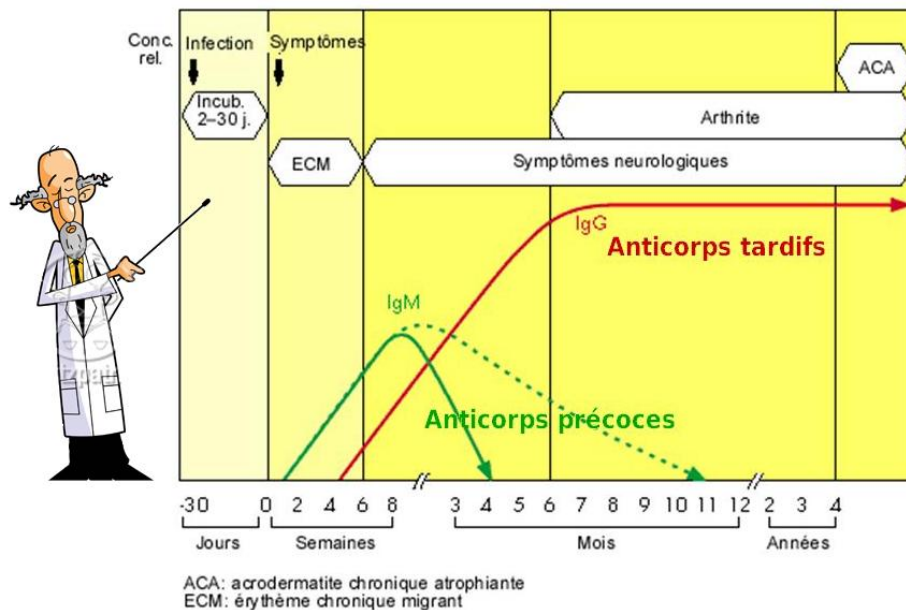
**Phase Tertiaire :** là, ça se gâte sérieusement. Sans traitement efficace, le germe a pu se répandre dans tout votre corps, Les symptômes précédents vont s'aggraver, devenir permanents. D'autres peuvent survenir, comme des complications cardiaques, ou l'intriguant lymphocytome borrélien ou même la curieuse achrodermatite chronique atrophique (ACA) dont je ne vous parlerai pas, car le nom seul fait peur, quoique la lésion cutanée soit encore plus hideuse. A ce stade, les antibiotiques sont difficilement efficaces.

#### Pour ne pas se faire piquer...

Il faut d'abord éviter de croiser, surtout au printemps et à l'automne, les endroits où la bête se tapit : balades dans les sous-bois humides à travers les épais tapis de feuilles; ou bien la traversée des broussailles et fougères, des herbes hautes; ou de s'asseoir au bord d'un point d'eau, d'un terrier, d'un endroit où séjourne habituellement du bétail... etc. Mais voilà : la randonnée emprunte souvent des chemins imprévus...

... / ...

## Kasu, larre zorrier ! Attention aux tiques ! (suite)



**La maladie de Lyme partage beaucoup de symptômes d'autres maladies. Elle s'en distingue souvent par le fait qu'on peut en guérir à l'aide d'antibiotiques.**

**Mais faut pas traîner...**

Alors, quand on traverse des zones à risque, autant bien se vêtir : chaussettes montantes, pantalons, chemise ou polo à manches longues, couvre-chef éviteront bien des rencontres piquantes; les vêtements clairs permettront de voir plus facilement ces tiques. Il existe aussi des produits répulsifs comme ceux qui contiennent du DEET. Enfin votre chien, qui fourre son museau partout, aura, lui aussi avantage à se parfumer au répulsif.

**Pour vérifier si vous avez été piqués...**

Une bonne inspection de vos vêtements, de votre peau, s'impose, au retour d'une randonnée dans des coins à risque. Aidez-vous réciproquement, si vous avez des grattouillis dans des zones que vous ne pouvez voir. Pour ce qui est de votre chien une inspection systématique est conseillée à chaque retour de randonnée. Choisissez un chien blanc, ça aide...

**Si vous avez été piqué...**

Plus vite vous enlèverez une tique, moins vous risquerez une infection.

Si vous enlevez la tique dans les 36 heures, vous avez peu de chance d'attraper une maladie. Mais attention ! une extraction brutale est dangereuse! la tique brusquée peut régurgiter son estomac sous votre peau, et c'est le meilleur moyen de vous injecter un microbe nocif...

Alors comment faire?

**Surtout ne pas :**

- gratter vigoureusement: ça risque de faire régurgiter la tique ou de la détruire, laissant une partie de sa tête dans votre peau, qui risquera d'y rester et de vous irriter pour longtemps.

- utiliser un liquide comme l'éther pour endormir la tique, ou du pétrole, ou du vernis à ongles etc. vous risquez de faire régurgiter la tique.

- essayer de l'extraire brutalement avec une pince à épiler.

- essayer de l'échauffer en approchant une cigarette.

**Mais faites plutôt ceci :**

- si vous avez une pince à épiler, saisir délicatement la tête de la tique et tirer lentement, progressivement, pour extraire, très doucement la tique qui lâchera prise graduellement,

sans régurgiter ou laisser des parties de sa tête sous votre peau.

- mais le mieux est d'utiliser un extracteur de tiques, comme le "Tire Tic ®" ou le "O'Tom ®" que l'on trouve en pharmacie et qu'il faut avoir dans sa trousse de secours, c'est un tout petit pied de biche.



On glisse son crochet fendu sous la tête de la tique et on le fait tourner doucement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, sans tirer, en faisant rouler entre pouce et index le manche du pied de biche, comme on roulerait une allumette. La tique se détache facilement, complètement, sans réagir.

- Débarrassez-vous de la tique sans l'écraser, ce qui risquerait de contaminer une micro égratignure que vous auriez sur les doigts. Jetez la simplement dans les toilettes et tirez-moi cette chasse!

- Enfin, pour votre linge, sachez qu'il faut le laver au moins à 60° pour tuer une tique.

**En résumé :**

1° Évitez de randonner peu vêtu dans les zones fréquentées par les tiques.

2° Examinez soigneusement votre peau après la randonnée dans des lieux exposés (et celle de vos enfants et chiens).

... / ...

## Kasu, larre zorrier ! Attention aux tiques ! (Suite et fin)

3° retirez les tiques avec précaution.

4° Bien que la maladie de Lyme soit la plus fréquente dans notre région, il existe bien d'autres maladies transmises par les tiques. Sachez, par exemple, que pour la méningo-encéphalite à tiques qui sévit dans l'Est de la France, il existe un vaccin.

5° si vous allez consulter votre médecin pour une rougeur inexplicable, une fièvre, des syndromes grippaux, un mal de tête persistants, un état de fatigue général, n'oubliez pas de mentionner que vous avez des activités de pleine nature; cela pourra orienter l'enquête diagnostique vers une

maladie à tiques.

Allez, rassurez-vous, avec un peu de chance, vous avez encore quelques belles randonnées devant vous...

Hervé Chalumeau

### Webographie :

Pour les biologistes, les praticiens, les curieux ou les ... mordus : l'extraordinaire site créé par le Dr Jean Claude George sur les maladies à tiques : c'est très complet, actualisé et agréable à consulter : <http://www.maladies-a-tiques.com/>

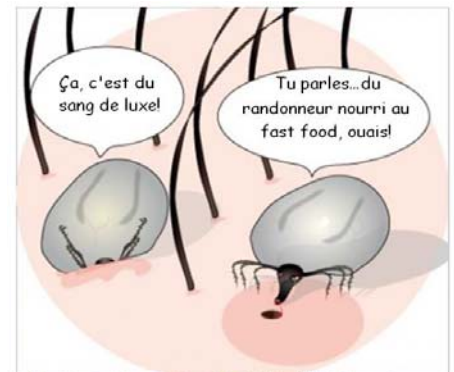
On pourra aussi consulter le site de l'Institut de Veille Sanitaire,

avec une recherche "Lyme"

<http://www.invs.sante.fr/>

Pour ceux qui lisent l'anglais:

<http://www.cdc.gov/lyme>



*Parmi toutes les merveilles de la biodiversité, la tique est certainement la plus attachante.*

## Entre plaisir de randonner et plaisir de jouer : « Bienvenu au Rando-challenge® »



### De quoi s'agit-il ?

D'une randonnée par équipe de 2 à 4 participants.

Sur le chemin les randonneurs répondent à des questions (faune, flore, patrimoine...), aidés par un texte remis au départ ou qui font appel à l'observation sur le terrain, en respectant le temps établi par l'équipe de l'organisation.

### Existe-t-il plusieurs niveaux ?

Il y a 3 niveaux :

- **Découverte** : l'itinéraire parcouru est balisé sur le terrain et tracé sur la carte (remise au départ). Il est ouvert aux licenciés FFRandonnée® et aux non licenciés. Parfait pour les familles.

- **Expert** : réservé aux licenciés de la FFRandonnée®. L'itinéraire est en partie tracé sur la carte (reste du tracé à réaliser au cours du parcours) et non balisé sur le terrain. Expérience de l'orientation indispensable.

**Super** : réservé aux licenciés FFRandonnée®. L'itinéraire est ni tracé sur la carte, ni balisé sur le terrain. Pratique de l'orientation indispensable.

Quels que soient son âge, son niveau, vous pouvez participer à un Rando Challenge®.

Un classement est établi à l'arrivée. Il tient compte de l'exactitude des réponses du respect de l'itinéraire proposé et de la moyenne horaire fixée au départ par l'organisateur.

Pour résumer « rien ne sert de courir... » il faut gérer son temps.

Nous vous donnons rendez-vous **le dimanche 27 mai à Larceveau** pour découvrir le Rando-challenge®.

Véronique Bartassot