



**5 à 10%:** les cas d'encéphalite à tiques qui présentent un développement sévère.

**1%** peut entraîner la mort du patient.

**Entre 100 et 200:** le nombre de cas déclarés en Suisse ces 5 dernières années.

(Source: OFSP, Statistiques MEVE)

**VACCINATION** Moins connue que la maladie de Lyme, l'encéphalite à tiques présente aussi des risques pour la santé. Un vaccin permet d'enrayer le virus.

# Tactiques anti-tiques

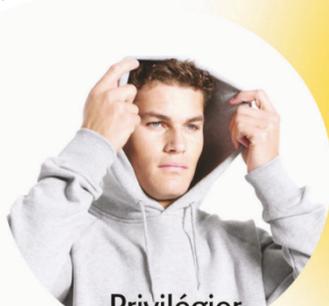
ESTELLE BAUR

C'est la petite bête qui monte, qui monte... et qui mord. Accrochée à l'homme, la tique se délecte de son sang avant de se laisser tomber et de poursuivre sa route. Indolore, sa morsure peut néanmoins transmettre virus et bactéries. La maladie de Lyme est de celles-ci, mais la méningo-encéphalite, moins connue et principale maladie virale transmise par les tiques, peut également causer des problèmes de santé.

## Une infection en deux phases

«Dans environ deux tiers des cas, la maladie passe inaperçue et on peut être infecté sans s'en rendre compte», explique le Prof. Nicolas Troillet, chef du Service des maladies infectieuses de l'Hôpital du Valais. Chez les autres, des symptômes se présentent en deux phases: la première ressemble à une grippe légère (maux de tête, courbatures, fièvre, environ une à deux semaines après la morsure), après laquelle on se sent rapidement mieux. Mais la seconde phase présente des maux de tête plus sévères ou d'autres troubles qui poussent les gens à consulter. Si la maladie évolue jusqu'à cette seconde phase pour 5 à 10% de la population seulement, «elle peut entraîner des atteintes neuro-

## Règles de base pour éviter les tiques



Privilégier les vêtements longs et clairs.



Rester au milieu des sentiers pour éviter de se frotter à la végétation.



Utiliser un produit répulsif contre les tiques pour les vêtements et les parties du corps exposées.



De retour chez soi, procéder à une analyse minutieuse de sa peau et retirer les tiques repérées. Répéter ce contrôle les jours qui suivent.

## COMMENT ELLES S'ATTAQUENT À VOUS ET COMMENT VOUS EN DÉBARRASSER

À l'affût sur des brins d'herbe ou des petites branches (pas plus haut que 1,50 mètre du sol), les tiques attendent discrètement le promeneur. Lorsque celui-ci passe près d'un buisson et se frotte contre la végétation, la tique s'accroche à lui. Elle cherche ensuite un endroit où être à l'aise pour se nourrir, c'est-à-dire là où la peau est plus fine et plus humide: derrière les genoux, dans les plis de l'aîne, derrière les oreilles, etc. Une fois fixée sur l'hôte, elle y reste deux ou trois jours pour effectuer son repas san-

guin. C'est à ce moment que la maladie peut être transmise. Gorgé de sang, l'animal gonfle et est alors plus facilement détectable. L'acarien est de petite taille (4 à 6 mm.) et brun foncé. Il est important de le retirer dès qu'on le remarque (en prenant soin de le saisir entièrement). C'est la raison pour laquelle il est conseillé de porter des vêtements clairs lors de ses promenades en nature et de bien vérifier sa peau au retour, sous la douche.

logiques, cérébrales, de la moelle épinière ou des nerfs qui peuvent à leur tour entraîner des séquelles. Dans 1% des cas environ, l'issue peut être fatale.» Comme il n'existe aucun traitement pour éradiquer la maladie, seule la vaccination permet de s'en protéger.

## Le vaccin est considéré comme sûr

Chez les enfants, la maladie est très rarement symptomati-

que. La vaccination n'est donc conseillée qu'à partir de l'âge de 6 ans. «Le vaccin présente une efficacité de 95%. Il faut administrer trois doses sur une durée de cinq à douze mois (ndlr: ou neuf à douze mois, selon le vaccin injecté, puisque deux versions sont disponibles sur le marché) et procéder à un rappel tous les dix ans. Les effets secondaires sont identiques aux autres vaccins et se résument principale-

ment à une douleur momentanée sur le site d'injection ou une légère fièvre. Les réactions plus graves sont très rares», précise le spécialiste.

## Les régions de Sierre à Brigue plus concernées

L'encéphalite à tiques est moins fréquente que la maladie de Lyme et restreinte à certaines régions suisses. Le virus a principalement été détecté dans le

nord-est du territoire (Winterthur, lac de Constance, Zurich) et le sud-ouest du pays (plaine de l'Orbe, Berne, région de Neuchâtel). «En Valais, on distingue une ou deux régions entre Sierre et Brigue, plutôt sur la rive gauche, sur les coteaux de la plaine du Rhône et jusqu'à 1 500 mètres d'altitude», précise le Prof. Troillet. Dans le canton, la vaccination est donc recommandée avant tout pour les personnes

qui se rendent ou qui vivent dans ces zones à risques, car elles sont plus susceptibles de contracter le virus «lorsque leurs activités les exposent aux lisières de forêts ou aux sous-bois de feuillus. Par contre, le vaccin sera inutile par exemple pour quelqu'un qui vit en ville de Sierre et qui ne se promène jamais au bois de Finges ou dans une zone à risque.»

L'évolution de la maladie semble assez stable: «Sur l'ensemble de la Suisse, les cas d'encéphalite à tiques s'élèvent à des valeurs comprises entre 100 et 200 cas pour ces cinq dernières années.» Il est plus difficile de déterminer son impact à l'échelle cantonale, car la maladie est recensée en fonction du domicile du patient et non de la région dans laquelle l'infection a pu être contractée. «On sait que certaines infections ont leur origine en Valais, mais il s'agit de moins d'une dizaine de cas pour ces cinq dernières années. Il faut savoir que la tendance est très variable d'une année à l'autre, car cela dépend beaucoup des conditions climatiques: une année humide et chaude augmentera le risque de maladie, car les tiques se reproduisent mieux dans ces conditions et leur population est donc plus dense. S'il fait beau, les gens ont aussi plus tendance à se promener dans la nature et s'exposent donc plus aux risques de contracter le virus», conclut Nicolas Troillet.

«Dans deux tiers des cas, on est infecté sans s'en apercevoir.»



**PROF. NICOLAS TROILLET**  
CHEF DU SERVICE DES MALADIES INFECTIEUSES, HÔPITAL DU VALAIS

Vendredi 3 mars, l'émission «L'ANTIDOTE - Troubles musculo-squelettiques» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, 20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30, 14 h 30 et 20 h 30.

## POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Carte réalisée par l'OFSP des régions où la vaccination est recommandée (le site est régulièrement mis à jour):

[map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch) (entrer "MEVE" dans la barre de recherche)

## CROIX-ROUGE VALAIS

### Aider un proche malade sans s'épuiser

On appelle «proches aidants» les personnes qui s'occupent, à titre non professionnel et de manière régulière, d'un proche âgé ou d'une personne atteinte dans sa santé (physique ou mentale) et/ou son autonomie. Ce type d'engagement peut s'avérer particulièrement épuisant et les proches aidants risquent de s'oublier eux-mêmes. Or, pour accompagner quelqu'un de manière continue, il est essentiel de trouver des moments de répit pour souffler et se ressourcer. C'est pourquoi la Croix-Rouge Valais propose un cours afin

d'apprendre à aider sur la durée sans s'épuiser. Animée par une infirmière de liaison, formatrice d'adulte, la prochaine session (module de quatre fois trois heures de cours) débutera ce jeudi 2 mars. L'occasion d'échanger autour de son expérience et d'obtenir des informations pour prendre soin de soi afin de mieux soigner l'autre.

Les 2, 16, 30 mars et 13 avril, de 13 h 30 à 16 h 30, Notre-Dame du Silence, à Sion. Plus d'informations sur: [www.croix-rouge-valais.ch](http://www.croix-rouge-valais.ch)

## COURSE À LA CONFIANCE

### Booster l'estime de soi de l'enfant

Difficultés d'apprentissage, manque de motivation, la scolarité des jeunes peut être une source d'angoisse, tant pour les enfants-adolescents que pour les parents. Face à ce constat, une psychomotricienne-sophrologue et une logopédiste proposent des ateliers de soutien sous forme

de groupes thérapeutiques, les mercredis après-midi à Savièse. Il s'agit de donner aux jeunes de 6 à 15 ans des outils pour leur insuffler un sentiment de réussite et de compétence.

Dès le 8 mars. Inscriptions et infos: [www.coursealaconfiance.ch](http://www.coursealaconfiance.ch)