



ACTE 1 :

ATTENTION AUX TIQUES

« EN 10 LECONS »

Pour éviter de vous faire piquer par une tique, mieux vaut prendre quelques précautions. Sachez que les tiques sont présentes du printemps à l'automne, dans les forêts, les prairies, les herbes hautes, à la campagne à MORRE, comme à la ville, en-dessous de 1500 m d'altitude.

Ces petits acariens peuvent transmettre la maladie de Lyme. En 2018, 68.000 personnes ont été infectées par la bactérie responsable de cette maladie difficilement détectable. Mais alors comment éviter les morsures ?

1. Porter des vêtements couvrants

Le choix des vêtements que vous allez porter avant de vous promener est primordial. L'idéal est de prendre des **vêtements longs**. Il faut aussi privilégier des **chaussures fermées**. Pour protéger vos chevilles, **remontez vos chaussettes** au-dessus de votre pantalon. Enfin, si vous avez un chapeau ou une casquette, ils sont bien sûr les bienvenus. En résumé, mieux vaut avoir **le corps couvert au maximum** pour empêcher les tiques de se déposer sur votre peau.

Petite astuce : privilégiez des **vêtements pâles** pour identifier plus facilement les tiques.

2. Utiliser un répulsif

Pour ne pas se faire piquer, il est aussi possible d'utiliser des répulsifs. Les répulsifs ne tuent pas les tiques, mais les repoussent, et les empêchent ainsi de piquer l'être humain (ou les animaux). Des sprays sont disponibles en pharmacie.

Pour les femmes enceintes ou les enfants, il est préférable de demander conseil à un professionnel de santé.

3. Éviter les herbes hautes

Les tiques se trouvent bien souvent sur les herbes hautes et dans les buissons. En forêt, il vaut mieux rester sur les sentiers et **privilégier les chemins balisés**. Pour limiter la prolifération des tiques dans votre jardin, il est conseillé d'enlever au maximum les feuilles mortes et de tondre votre pelouse.



4. Ne pas s'asseoir à même le sol

Pendant la balade, évitez de vous asseoir ou de vous allonger directement sur le sol. Utilisez, par exemple, un grand tissu clair pour les pique-niques.

5. Passer vos vêtements au sèche-linge

Avant même de procéder à une inspection minutieuse, l'idéal est de prendre une douche et de mettre vos vêtements au **sèche-linge à haute température dès votre retour chez vous**. À noter : de nombreuses tiques peuvent résister à un cycle dans la machine à laver, même à haute température. La plupart des tiques mourront cependant dans l'air chaud et sec de votre sèche-linge.

6. S'inspecter après la promenade

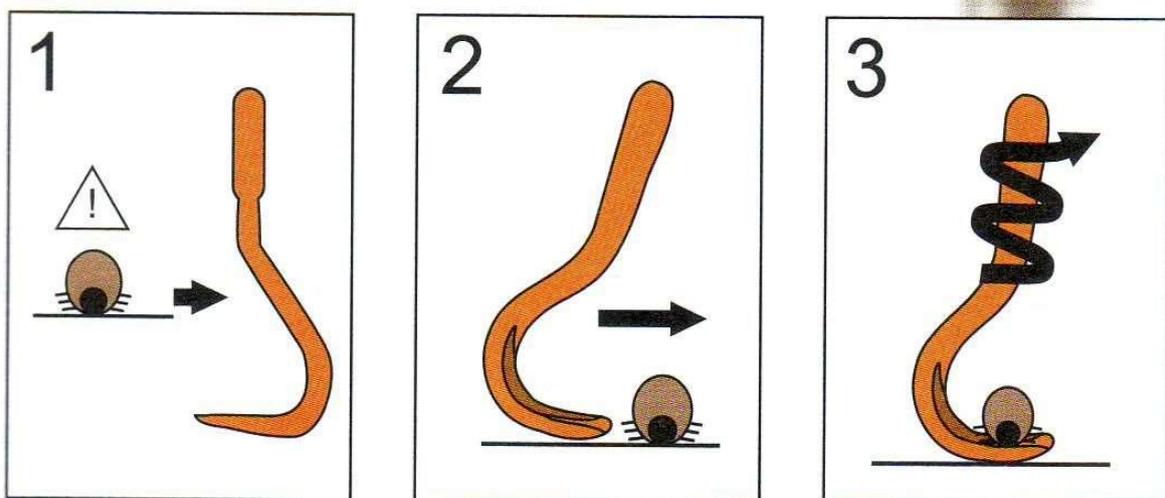
Inspectez soigneusement votre corps en regardant particulièrement les aisselles, les plis du genou, les organes génitaux, le nombril, l'arrière des oreilles et les cheveux.

Il est important de faire un examen minutieux car la bactérie transmettant la maladie de Lyme (*borrelia burgdorferi sensu lato*) met entre 12 et 24 heures pour contaminer l'organisme de l'homme.



7. Utiliser un tire-tique

En cas de piqûre, retirer la tique à l'aide d'un tire-tique. Il faut glisser le crochet au plus près de la peau par le côté de la tique puis **tourner sans tirer**. Peu importe le sens, la tique se décroche toute seule. Assurez-vous de ne pas avoir laissé la tête sous la peau.



8. Bien désinfecter

Une fois l'acarien retiré, désinfecter le tire-tique et la plaie avec un antiseptique sans alcool (surtout ne pas utiliser d'éther). N'oubliez pas également de vous laver les mains.

Ensuite, il est préférable de jeter la tique dans le feu ou de la scotcher sur une feuille que l'on met dans une poubelle. En revanche, il ne faut surtout pas la mettre dans les toilettes car la tique aime l'eau.

9. Surveiller le point de morsure

Il est normal qu'une petite plaque rouge apparaisse dans les premières heures après une morsure de tique. **La zone doit être surveillée pendant un mois.** Si la trace rouge s'étend peu à peu, consultez votre médecin.

10. Signaler la morsure

En cas de piqûre, signalez-là sur l'application Signalement TIQUE pour faire avancer la recherche.

L'acte 2 traitera des soins et de l'errance médicale

Les informations contenues dans ce dossier sont données en toute bonne foi et à ce titre purement indicatifs. Elles ne sauraient en aucun cas avoir valeur scientifique ou médicale, ni se substituer à une consultation médicale et à la prescription d'un médecin

Le rédacteur : Jean Pierre GAY

Contact : jean-pierre.gay25@orange.fr

France LYME Association de lutte contre les maladies à tiques