

À retenir

COMMENT ÉVITER LES PIQÛRES DES TIQUES ?



- Éviter d'avoir des zones de peau découvertes (**porter des manches longues et des pantalons**).
- Utiliser un produit répulsif contre les tiques.
- Emprunter si possible les **sentiers** et marcher au **milieu des chemins**.
- Éviter les contacts avec les **herbes, les broussailles et les branches basses**.

COMMENT EMPÊCHER LA TRANSMISSION DE MALADIES PAR LES TIQUES



- Rechercher la présence de tiques sur la peau et les habits après une activité en pleine nature puisque la piqûre de tique est indolore et peut passer inaperçue.
- En cas de piqûre, **enlever rapidement la tique** à l'aide d'un tire-tique.

BORRÉLIOSE DE LYME

**IL FAUT CONSULTER UN MÉDECIN
DANS LES PLUS BREFS DÉLAIS :**



- en cas d'apparition d'une plaque rouge, centrée sur le point de piqûre et qui s'étend (érythème migrant), dans le mois qui suit la piqûre.

Le médecin pourra vous prescrire un traitement adapté qui permettra d'éviter l'apparition de complications potentielles.

POUR EN SAVOIR PLUS : www.grand-est.ars.sante.fr

Credit : ReproFLEX - Credit photos : Fotolia - ARS Grand Est - Mai 2018



Prévenir

les piqûres de **tiques**
et la borréliose de **Lyme**



santé
famille
retraite
services

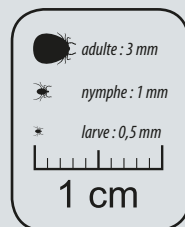


1

QU'EST-CE QU'UNE TIQUE ET OÙ LA RENCONTRE-T-ON ?

Les tiques sont des parasites de très petite taille, mais visibles à l'œil nu, qui s'accrochent sur la peau. Le risque de piqûres de tiques est particulièrement important **du printemps jusqu'au début de l'automne**.

Les tiques vivent dans les milieux humides : **forêts, prairies, buissons, talus, espaces verts des villes (parcs et jardins)**.



2

COMMENT ÉVITER LES PIQÛRES DES TIQUES ?

La prévention individuelle consiste à :

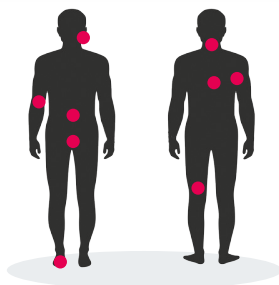
- porter des vêtements couvrants et clairs (afin de repérer rapidement les tiques), serrés au cou, aux poignets et aux chevilles (rentre le bas du pantalon dans les chaussettes ou mettre des guêtres), des chaussures fermées et des gants clairs en cas de travail manuel ;
- vaporiser ses vêtements et ses chaussures de produits anti-tiques (en respectant les contre-indications pour les enfants et les femmes enceintes) ;
- utiliser un produit anti-tiques pour vos chiens et chats ;
- emprunter si possible les sentiers et marcher au milieu des chemins ;
- éviter les contacts avec les herbes, les broussailles et les branches basses.

3

COMMENT REPÉRER LES TIQUES SUR SON CORPS ET LES RETIRER ?

Les mesures précédentes n'étant pas toujours suffisantes, il convient, après une activité de travail ou de loisir en pleine nature (promenade, camping, entretien des chemins forestiers, pêche, jeux de plein air, cueillette des champignons, VTT,...), de :

- **procéder à un examen minutieux de tout le corps**, y compris le pli des genoux, les aisselles, les organes génitaux et le cuir chevelu (répéter cet examen les jours suivants) ;



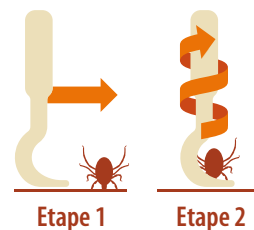
- prendre un bain ou une douche en se frottant ;
- laver ses vêtements.

Le retrait de la tique fixée se fait par un geste simple, rapide et indolore à l'aide d'un **tire-tique** (achat en pharmacie) ou d'une **pince à épiler très fine et non coupante**.

Il ne faut surtout pas comprimer le corps de la tique ou tenter de la tuer avec de l'éther, de l'huile, de l'alcool, du vernis ou une flamme car cela risquerait de lui faire régurgiter les agents infectieux qu'elle pourrait contenir.

Extraction au tire-tique :

1. Insérer la tique dans la fente du tire-tique ;
2. Tourner lentement sans tirer jusqu'à ce que la tique se décroche.



Ce retrait doit se faire le plus rapidement possible car **plus une tique porteuse de maladies reste fixée longtemps et plus le risque de transmission de ces maladies augmente**.

La borréliose de Lyme est l'une des nombreuses maladies transmises par les tiques.

4

QUE FAIRE APRÈS UNE PIQÛRE DE TIQUE ?

Une fois que la tique a été retirée, il convient de :

- désinfecter la zone de piqûre et se désinfecter les mains ;
- surveiller la zone de piqûre pendant plusieurs semaines ;
- consulter un médecin en cas d'apparition de symptômes et en particulier d'une plaque rouge, centrée sur le point de piqûre et qui s'étend, dans le mois qui suit la piqûre de tique.

