EST-CE QU'UNE TIQUE ?

T UNE PETITE BÊTE QUI VIT
S LA NATURE.

ement elle pique les animaux sauvages
estiques pour se nourrir mais elle peut
ent piquer des humains qui passent à
é.

OURQUOI ÉVITER LES IQÛRES DE TIQUES ?

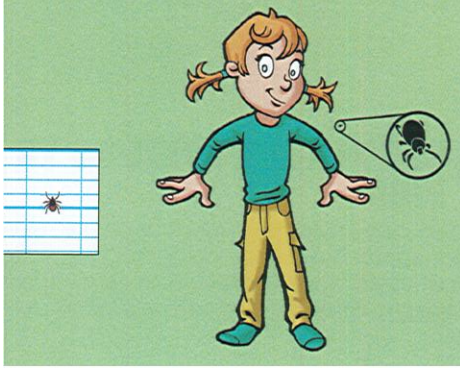
FOIS QU'UNE TIQUE A PIQUÉ,
PEUTRESTERSURTONCORPS
ANT PLUSIEURS JOURS EN
ENANT DE PLUS EN PLUS
SSE.

ûre de tique ne fait pas mal. Mais certaines
ransportent des microbes qui peuvent
er des maladies en piquant.

être piqué par une tique dans les jardins,
s, en forêt... partout où il y a de l'herbe et
lles mortes.

douche, ne remets pas les vêtements
as portés dehors, une tique peut s'y
Papa ou Maman les lavera à au moins
stoque la tique !

**our éviter d'avoir une maladie,
loit être enlevée le plus vite possible.**



Toi et tes parents pouvez avoir plus d'informations sur la prévention des maladies transmises par les tiques :

http://social-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/maladie-de-lyme

http://www.irepsalsace.org/enfantsetnature/

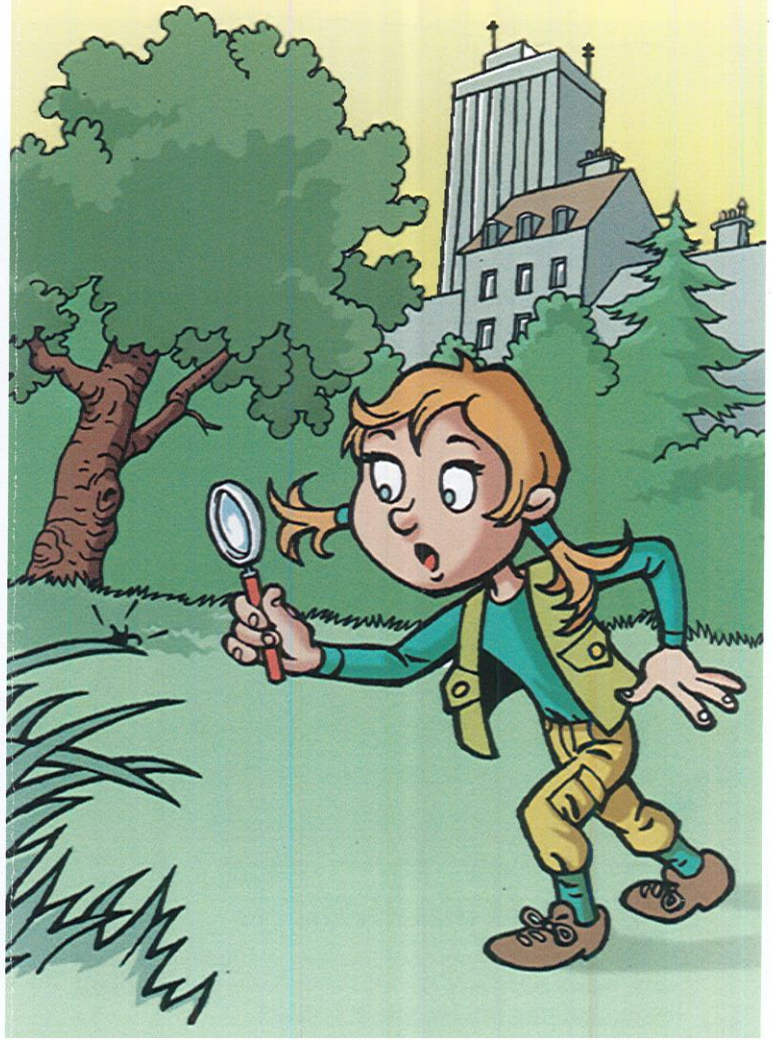
Vous pouvez aussi signaler une piqûre de tique et sa géolocalisation :

avec l'application gratuite pour smartphone « Signalement tique » disponible à l'adresse : http://ephytia.inra.fr/fr/P/159/Signalement_TIQUE

© ECDC. Document traduit et adapté par l'Ireps Alsace, 2016.
Réalisé avec les associations de lutte contre la maladie de Lyme et maladies vectorielles à tiques.
Validé par le Ministère des Affaires sociales et de la Santé et Santé publique France

Réf. PT01-027-18DE

LES CONSEILS DE PRUDENCE
LA TACTIQUE ANTI-TIQUES



PROTÈGE-TOI CONTRE LES TIQUES !

Les tiques sont si petites qu'il est impossible de les repérer quand tu joues dehors. Mais tu peux te protéger en suivant les conseils de Prudence :

1 COUVRE-TOI

Comme Prudence, porte de préférence des vêtements de couleur claire à manches longues, des chaussettes hautes, un pantalon à glisser dans les chaussettes, des baskets et un chapeau.

2 UTILISE DES RÉPULSIFS

Laisse un adulte t'appliquer un répulsif adapté à ton âge sur la peau, ou mieux, sur les vêtements **en respectant les indications notées sur le produit**.

3 ÉVITE LES HERBES HAUTES ET LES FEUILLES MORTES

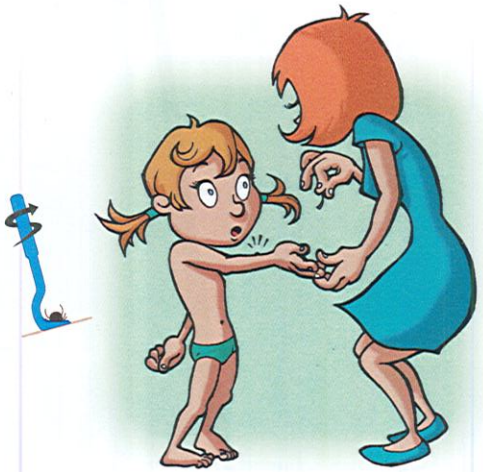
Les tiques se trouvent habituellement sur les herbes hautes et dans les feuilles mortes. Quand tu te promènes, reste au centre des chemins, loin des arbustes. Ne t'assois pas ou ne t'allonge pas **directement** sur le sol.

À LA MAISON, TRAQUE LES TIQUES

Même en ayant suivi les conseils de Prudence, il faut que tu vérifies qu'aucune tique ne se soit faufilée dans tes habits, sur ton corps, ou tes cheveux.

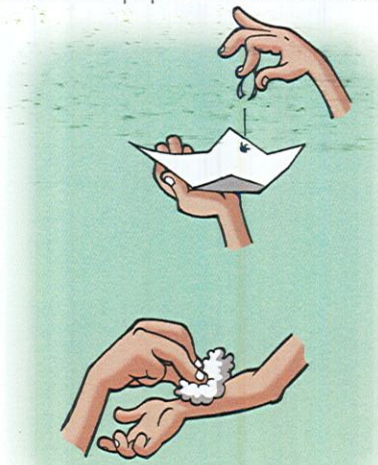
4 EXAMINE-TOI

Comme Prudence, regarde attentivement « tout partout » sur ton corps et tes vêtements pour les chercher. Si tu n'y arrives pas tout seul, demande à quelqu'un de t'aider. La tique apparaîtra comme un petit point en relief. **N'essaie pas de l'enlever tout seul** !



5 FAIS RETIRER LA TIQUE AVEC UN CROCHET À TIQUES

Si tu trouves une tique sur ton corps, choisis un adulte à qui tu demanderas de te l'enlever à l'aide d'un **crochet à tiques**, sans l'écraser. Plus vite elle sera retirée, mieux c'est ! Fais désinfecter ta piqûre par un adulte et demande lui d'inscrire la date et le lieu de la piqûre dans ton carnet de santé.



6 SURVEILLE LA ZONE OÙ TU AS ÉTÉ PIQUÉ

Au cours des mois qui suivent la piqûre, si tu vois une rougeur apparaître sur ton corps, ou si tu ne te sens pas bien, parles-en à tes parents pour qu'ils t'emmènent voir **un médecin**. Si besoin, il pourra te prescrire un traitement adapté.

J'identifie les situations à risque

• OÙ TROUVE-T-ON LES TIQUES ?

Les tiques sont répandues partout en France, surtout en dessous de 1 500 m d'altitude. Elles vivent dans des zones boisées et humides, les herbes hautes des prairies, les jardins et les parcs forestiers ou urbains.

• QUI SONT LES PERSONNES LES PLUS EXPOSÉES ?

Les professionnels qui travaillent dans la nature :
bûcherons, sylviculteurs, gardes forestiers, gardes-chasse, gardes-pêche, jardiniers, etc.

Les amateurs d'activités dans la nature :
promeneurs et randonneurs en forêt, campeurs, chasseurs, ramasseurs de champignons, etc.

• À QUELLE PÉRIODE DE L'ANNÉE LE RISQUE EST-IL MAXIMUM ?

Les tiques sont plus actives entre avril et novembre.

Ce qu'il faut retenir

POUR SE PROTÉGER DE LA MALADIE DE LYME :

Avant et pendant une activité dans la nature :

- **Je couvre** mes bras et mes jambes avec des vêtements longs. **Je reste** sur les chemins, j'évite les broussailles, les fougères et les hautes herbes. Je pense à prendre avec moi un tire-tique.

Après une activité dans la nature :

- **J'inspecte** soigneusement mon corps.

Après avoir été piqué par une tique :

- Je surveille la zone piquée pendant un mois.
  Si une plaque rouge et ronde s'étend en cercle à partir de la zone de piqûre, je dois consulter un médecin rapidement.
  Je consulte également en cas de symptômes grippaux, de paralysie faciale ou de fatigue inhabituelle.

La maladie de Lyme n'est pas contagieuse.

POUR SIGNALER UNE PIQÛRE DE TIQUE ET SA GÉOLOCALISATION :

- Je télécharge l'application gratuite pour smartphone « Signalement tique » disponible à l'adresse : http://ephytia.inra.fr/fr/P/159/Signalement_TIQUE

En cas de doute, parlez-en à votre médecin ou demandez conseil à votre pharmacien.

AUTRIMAUE - R.C.S. Paris B 378 899 363. PT01-028-18DE - Crédits photos : Gettyimages - N. Boulanger, CNR Borrelia.

MALADIES VECTORIELLES
Les connaître pour se protéger

MALADIE DE LYME

ET PRÉVENTION DES PIQÛRES DE TIQUES

Je reconnais la maladie et ses symptômes

• LA MALADIE DE LYME : QU'EST-CE QUE C'EST ?

La maladie de Lyme, ou Borréliose de Lyme, est une infection due à une bactérie (microbe) transportée par une tique. La tique peut transmettre la bactérie à l'homme au moment d'une piqûre.

La maladie de Lyme n'est pas contagieuse.
Elle ne se transmet pas par contact avec un animal porteur de tiques (oiseaux, chiens, chats) ni d'une personne à une autre.

Toutes les tiques ne sont pas infectées par la bactérie responsable de la maladie de Lyme.

• QUELS SONT LES SIGNES ?

Dans les 3 à 30 jours après la piqûre, la maladie de Lyme peut apparaître d'abord sous la forme d'une plaque rouge qui s'étend en cercle (érythème migrant) à partir de la zone de piqûre, puis disparaît en quelques semaines à quelques mois.

Avec ou sans plaque rouge, il faut consulter un médecin en cas de symptôme grippaux, de paralysie faciale ou de fatigue inhabituelle quelques semaines ou quelques mois après la piqûre. Un traitement antibiotique pourra alors être prescrit.

Au bout de plusieurs mois ou année, en l'absence de traitement, des atteintes graves des nerfs, des articulations, du cœur et de la peau peuvent s'installer.

J'apprends à me protéger

• COMMENT SE PROTÉGER AVANT LES ACTIVITÉS DANS LA NATURE ?

La meilleure façon de se protéger lors de promenades à la campagne, en forêt, dans la nature ou dans les parcs, c'est d'éviter de se faire piquer par des tiques.
Il est donc conseillé de porter des vêtements longs qui couvrent les bras et les jambes, un chapeau, et de rentrer le bas du pantalon dans les chaussettes.
Restez sur les chemins, évitez les broussailles, les fougères et les hautes herbes.
On peut aussi mettre des répulsifs contre les insectes sur la peau ou sur les vêtements, en respectant leur mode d'emploi.
Pensez à prendre avec vous un tire-tique (disponible en pharmacie).

• COMMENT SE PROTÉGER EN REVENANT D'ACTIVITÉS DANS LA NATURE ?

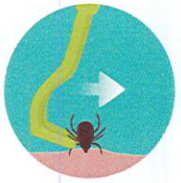
Pour éviter la maladie de Lyme, il faut absolument retirer la ou les tiques le plus rapidement possible : plus une tique reste accrochée longtemps, plus elle risque de transmettre la bactérie.
Les tiques peuvent rester accrochées sur la peau ou le cuir chevelu sans qu'on s'en aperçoive car leur piqûre ne fait pas mal.

Il faut donc vérifier soigneusement l'ensemble du corps, en particulier les aisselles, les plis du coude, derrière les genoux, le cuir chevelu, derrière les oreilles, et les régions génitales pour trouver une ou des tiques.
N'hésitez pas à demander de l'aide à un proche pour examiner certaines parties du corps moins accessibles (dos, cheveux).
Utilisez un miroir si vous êtes seul(e).

• QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS DE PIQÛRE ?

COMMENT RETIRER UNE TIQUE ?

- Ne mettez aucun produit sur la tique.
- Ne tentez pas de la retirer avec les ongles.



Utilisez un tire-tique : glissez le crochet sous la tique sans l'écraser, au plus près de la peau. Tournez doucement jusqu'à ce que la tique se décroche.

ET

Après avoir enlevé la tique, désinfectez la peau avec un antiseptique.

OU, À DÉFAUT,

Utilisez une pince fine : saisissez la tique à la base sans l'écraser et tirer vers le haut sans tourner.

ET

Après avoir enlevé la tique, désinfectez la peau avec un antiseptique.

Attention, une fois enlevée, la tique peut encore piquer. Après l'avoir tuée sans l'avoir touchée à mains nues, il faut la mettre dans un mouchoir ou sur un bout de scotch qu'on jettera à la poubelle.

Y A-T-IL UN TRAITEMENT APRÈS UNE PIQÛRE DE TIQUE ?

En cas de piqûre, surveillez la zone piquée. Si une plaque rouge et ronde qui s'étend en cercle ou d'autres symptômes (symptômes grippaux, paralysie, etc.) apparaissent dans le mois qui suit la piqûre, consultez sans tarder un médecin. Un traitement antibiotique pourra alors être prescrit.