



SE PROTÉGER DES PIQUES DE TIQUE

1) Avant toute sortie

- *Porter une tenue vestimentaire adaptée :*
 - bottes, chaussures hautes ou guêtres ;
 - pantalon long glissé dans les chaussettes ;
 - t-shirt ou veste à manches longues glissés dans le pantalon ;
 - de préférence, utiliser des vêtements de couleur claire afin de mieux voir les tiques éventuellement accrochées.

- *Utiliser si possible un répulsif à appliquer :*
 - sur la peau (icaridine ou picaridine, DEET, IR3535, citridiol) ;
 - ou sur les vêtements (perméthrine).

Bien suivre les indications d'usage compte tenu de leur toxicité (demander conseil à son pharmacien).

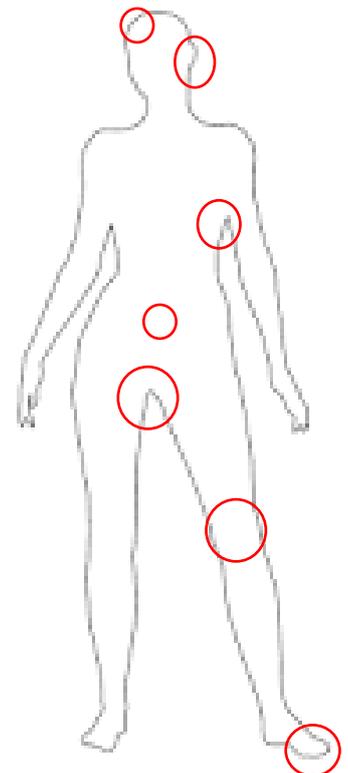
- *En balade, rester sur les chemins tracés et ne pas traverser les herbes hautes.*

2) Après toute sortie

- Se laver les mains
- Changer ses vêtements et les passer au sèche-linge pendant au moins 1 heure ou au lave-linge à 60 degrés ou les mettre dans le congélateur au moins pendant 1 nuit.
- Prendre une douche et s'inspecter méticuleusement à la recherche d'une éventuelle tique accrochée au corps en passant la main sur la peau pour détecter des éventuelles aspérités, en particulier :
 - dans les plis de la peau ;
 - dans les espaces entre les orteils ;
 - dans les creux des genoux et des bras, sous les aisselles ;
 - sur les parties intimes ;
 - dans le nombril ;
 - sur le dos, le cou, la nuque, le cuir chevelu, dans et derrière les oreilles.

Répéter l'action le lendemain.

Se rappeler que la larve de tique est de couleur claire et mesure moins d'1 millimètre !





REAGIR EN CAS DE PIQURE DE TIQUE

3) En cas de piqure

- Ne pas utiliser de substances comme éther, savon, alcool, huile, vernis, etc. Cela stresse la tique, qui pourrait régurgiter sa salive et infecter l'hôte par la même, si la tique est infectée.
- Retirer la tique rapidement à l'aide d'un tire-tique, en tournant dans n'importe quel sens.
Pourquoi faut-il la retirer rapidement ?
Toutes les tiques ne sont pas infectantes mais certaines peuvent transmettre des bactéries, virus ou parasites pathogènes.¹ Le fait de décrocher la tique le plus tôt possible après la piqûre diminue le risque d'être infecté par cette piqûre.²
- Après l'avoir retirée, désinfecter le point de piqûre.
- Observer la zone piquée pendant au moins 1 mois. L'apparition pendant cette période d'un érythème migrant (une plaque rouge évolutive autour du point de piqûre, mais qui ne se manifeste pas dans le 100% de cas), de douleurs articulaires, de paralysie faciale, de symptômes grippaux comme fièvre, maux de tête, fatigue inattendue, ou tout autre symptôme inexplicé et inattendu doit entraîner une consultation chez le médecin.
- Si un enfant a été piqué, inscrire dans son carnet de santé la date et l'endroit sur le corps de la piqûre.
- Signaler la piqûre à CiTIQUE (<https://www.citique.fr/signalement-tique/>) et envoyer la tique piqueuse au Centre INRAE de Nancy pour faire avancer la recherche scientifique sur l'écologie des tiques 🐛

¹ Le taux de tiques porteuses d'agents pathogènes dépend de la zone géographique considérée et peut varier de 5 à 30 %.

² <https://www.pasteur.fr/fr/journal-recherche/actualites/maladie-lyme-etude-rapidite-transmission-tiques-infectees>