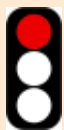


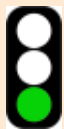
Faites-vous les bons gestes ?

Une tique m'a piqué(e), mais je n'ai pas d'érythème migrant. Je ne suis donc pas contaminé(e)!



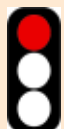
L'érythème migrant n'apparaît pas dans tous les cas. L'absence de cette manifestation ne signifie pas l'absence d'infection. Signalez la piqûre à votre médecin, ainsi que les symptômes ressentis.

Je rentre d'une course, je m'inspecte !



Très bon réflexe ! S'inspecter minutieusement après toute course, en n'oubliant aucune partie du corps. Avoir un crochet tire-tique avec soi.

Un simple coup d'oeil en rentrant de sortie pour s'inspecter suffit !



Pas du tout ! Il faut effectuer une inspection soigneuse de chaque partie du corps, le dos et le cuir chevelu compris. Observez-vous mutuellement. Attention, les larves ne sont parfois détectables qu'au toucher.

Que dire à votre médecin ?



Si vous avez retiré la tique vous-même, précisez de quelle manière, et combien de temps la tique est restée accrochée.



En cas de symptômes présents ou passés (érythème, syndrome grippal...), dressez une liste de ces derniers et datez-les.

Pour plus d'informations,
consultez le site de l'association
France Lyme :
www.francelyme.fr
ou par e-mail :
contact@francelyme.fr

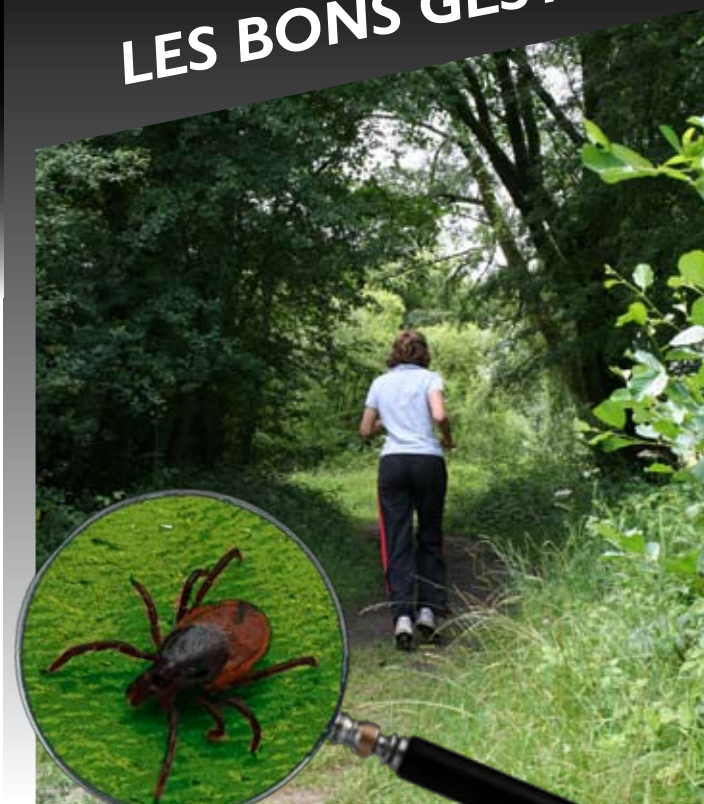


L'association France Lyme propose des actions de prévention pour adultes et scolaires pour éviter que d'autres soient malades. Elles soutient les personnes atteintes en les aidant à mieux connaître cette maladie.

Association France Lyme - BP 10049 / Arcueil
94114 LA POSTE ARCUEIL PDC

SPÉCIAL COURSE D'ORIENTATION

LES TIQUES : ADOPTEZ LES BONS GESTES !



LES TIQUES

La tique est un **acarien** dont la morsure peut entraîner des maladies, notamment la **Borréliose de Lyme**.

Le cycle de vie des tiques comprend trois phases (Larve - Nympe - Adulte) qui nécessitent, pour le passage de l'une à l'autre, **un repas sanguin**.



Où vit la tique ?

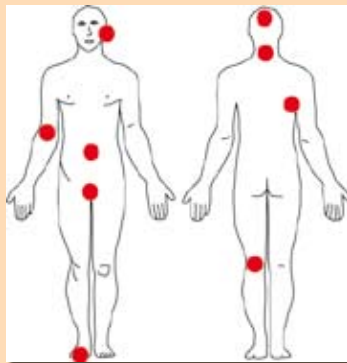
La tique vit dans **les bois et buissons humides** (ainsi que dans les prairies, jardins et parcs) et elle attend sur **les hautes herbes, les fougères ou les arbustes** qu'un hôte passe. Dès qu'un être vivant passe à proximité, elle se laisse tomber pour ensuite s'accrocher. Même si elles peuvent être retrouvées tout au long de l'année, le risque d'infection est beaucoup plus important **au printemps et au début de l'automne**.

Comment pique-t-elle ?

La piqûre de la tique est **indolore**. En fonction de son stade de développement, elle reste accrochée plus ou moins longtemps et à différents endroits du corps. Une fois son repas sanguin terminé, elle se décroche.

Où pique la tique ?

Attention, la tique peut piquer **n'importe où**, mais elle préfère **les endroits chauds et humides**.



LES SYMPTÔMES

La Borréliose de Lyme, la maladie à tiques la plus répandue, provoque des symptômes que l'on distingue généralement en **3 phases**.

Phase Précoce

Elle peut se manifester **quelques jours à quelques semaines** après la piqûre.

L'érythème migrant est présent dans environ **la moitié des cas**. Sa forme et sa taille varient: **auréole, plaque**. Il grossit puis disparaît en quelques jours, même sans traitement. L'érythème migrant est **la manifestation la plus évocatrice** de la maladie de Lyme, mais son apparition n'est pas systématique.

Un autre symptôme peut être **le syndrome grippal** qui se manifeste généralement par une fièvre modérée, des courbatures



@dbo

Phase disséminée

Si aucun traitement antibiotique n'est entrepris pendant la phase précoce, **de nouveaux symptômes apparaissent**. Ceux-ci sont très divers et se combinent ou se succèdent.

Consultez votre médecin si, dans les jours, les semaines ou les mois qui suivent une morsure de tique, vous avez un ou plusieurs des symptômes suivants : symptômes grippaux, grosse fièvre, forts maux de tête, de gorge, fatigue intense, douleurs articulaires ou musculaires, arthrite, troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhées), paralysie faciale...

Phase disséminée chronique

Si les phases sont passées inaperçues ou ne sont pas traitées, **des atteintes chroniques** plus rares peuvent apparaître des années plus tard et s'avérer handicapantes.

PRÉVENIR ET GUÉRIR

Comment prévenir la maladie de Lyme ?

Cela passe par **des gestes simples** à réaliser à chaque sortie dans la nature et par le traitement des animaux domestiques à qui on interdit l'accès aux lits où ils peuvent ramener des tiques.

Se protéger

Il est primordial de **porter une tenue couvrante**, la plus claire possible. Il existe des vêtements adaptés aux sportifs, renseignez-vous. L'utilisation d'un **répulsif peau et/ou vêtements** est par ailleurs conseillée.

Avoir les bons réflexes

S'inspecter minutieusement après toute course, en n'oubliant aucune partie du corps. Avoir un crochet tire-tique avec soi. Attention : les plus petites peuvent vous échapper.

Retirer les tiques

N'utilisez surtout **pas de produits** (huile, éther, alcool, flamme...) et évitez de comprimer le corps de la tique, cela risquerait de lui faire régurgiter des bactéries. Pour bien retirer la tique, utilisez **un crochet à tiques** (disponible en pharmacie ou chez le vétérinaire) ou une pince à épiler en tirant lentement et progressivement la tique au plus près de la peau.

Puis **désinfectez la plaie**.



Par Otom (Travail personnel)

Peut-on soigner la maladie de Lyme ?

Des traitements antibiotiques existent. La maladie est bien soignée par des antibiotiques lorsqu'elle est rapidement prise en charge. **Consultez rapidement** votre médecin. Actuellement, la solution la plus efficace reste la prévention.