

Eviter les piqûres de tiques

En France, la maladie de Lyme est transmise par la piqûre d'une tique. Cette maladie est présente sur tout le territoire national, certaines zones étant fortement touchées. Selon l'[INVS](#), les études actuelles ne permettent pas de connaître précisément l'incidence de la maladie sur la population française.

Les tiques se mettent à l'affût de manière à flairer le passage d'un homme ou d'un animal à sang chaud. Elles sont présentes là où il y a des bois et une végétation basse (hautes herbes, fougères, buissons...). Il est donc possible d'être mordu par une tique en se promenant ou en jouant dans des forêts, des prairies, des espaces verts urbains... La tique aime tout lieu présentant chaleur et humidité. Sa morsure peut passer inaperçue, puisque sans douleur.

Les infections s'observent tout au long de l'année mais surtout de mai à octobre, en fonction des conditions climatiques.



Tique sur un doigt

Que faire pour éviter d'être infecté par une tique ?

- Porter des vêtements clairs, couvrant si possible la totalité de votre corps. N'hésitez pas à rentrer votre pantalon dans vos chaussettes et à porter des chaussures fermées.
- Enduire les parties non couvertes de la peau d'un produit répulsif contre les insectes (contenant par exemple du DEET ou de la Permethrine)
- En balade, rester sur les sentiers en prenant soin d'éviter les endroits susceptibles d'être habités par les tiques
- Après toute exposition, contrôler minutieusement l'ensemble du corps pour vérifier qu'aucune tique n'y soit fixée (attention aux zones sensibles, telles les paupières, derrière les oreilles, cuir chevelu... Il faut quelquefois procéder à un contrôle tactile, les larves et nymphes étant difficiles à voir)
- Examiner régulièrement vos animaux de compagnie, et éviter de dormir avec
- Tondre les pelouses régulièrement et se débarrasser des déchets végétaux permet de limiter la prolifération des tiques.

Faites-vous les bons gestes ?

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

L'érythème migrant apparaît peu de temps après la tique. L'absence de cette manifestation ne signifie pas l'absence d'infection.

Après la tique, il est efficace une répétition régulière de chaque partie du corps, le dos et le cuir chevelu compris.

Chaque semaine, appliquez-vous l'antibiotique, ne le videz pas avant d'être absorbé par la tique.

Une simple coup d'œil à un médecin de votre ville peut suffire pour s'inspecter soigneusement.

Après la tique, il est efficace une répétition régulière de chaque partie du corps, le dos et le cuir chevelu compris.

Chaque semaine, appliquez-vous l'antibiotique, ne le videz pas avant d'être absorbé par la tique.

Une stratégie préventive pour votre randonnée est obligatoire. Je suis sûr(e) de ne pas être infecté(e).

Non, bien sûr. Il est désormais admis que les tests sérologiques sont d'efficacité réduite. Il est donc possible d'être porteur de la bactérie de Lyme sans une stratégie rigoureuse. Dans ce cas, la maladie se fera sans symptômes, sans signes de maladie de Lyme, à court ou à long terme.

Que dire à votre médecin ?

Mentionnez votre médecin de quel contact avec une tique. Précisez en cas d'échec de votre premier et même de vos deuxième traitements le nombre de piqûres reçues.

Il vous faut venir le tique avec toutes les parties de votre matériel, de votre sac à dos, à tout au moins à l'extérieur.

En cas de symptômes persistants, ne soyez pas étonné, demandez à votre médecin de vous faire un bilan de sang et d'urine.

Précisez également, en cas de symptômes, d'autres infections éventuelles, comme la leptospirose, la toxoplasmose, la brucellose, la tuberculose, la syphilis, la maladie de Lyme.

Pour plus d'informations, contactez le site de l'association France Lyme : www.france Lyme.fr ou par email : contact@france Lyme.fr

LES TIQUES : ADOPTEZ LES BONNES GESTES !



FRANCE LYME
ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES TIGES
PROTECTORIALE ET PREVENTIVE

L'association France Lyme propose des ateliers de prévention pour adultes et enfants, pour éviter que d'autres soient malades. Elle soutient les personnes atteintes ou en attente d'être soignées contre maladie.

Association France Lyme - 49 avenue d'Alsace
91100 BRÉHAN - FRANCE
www.france Lyme.fr

[Plaquette FL mai 2015 light](#)