

# 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 n'a guère de chance de vous mordre si vous évitez les endroits où elle aime se cacher (hautes herbes, bords des chemins, etc.).  
Après une exposition, vérifiez minutieusement tout votre corps, y compris les cheveux, les plumes, les oreilles, etc. (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).

**Que dire à votre médecin ?**  
Informez votre médecin de tout contact avec une tique. Précisez si vous avez été piqué(e) par une tique, si vous avez remarqué des symptômes, si vous avez des animaux de compagnie, si vous avez été en contact avec du bétail, etc.

**LES TIQUES : ADOPTEZ LES BONS GESTES !**

**FRANCE LYME**  
L'association France Lyme propose des actions de prévention pour enfants et adultes, pour éviter que d'autres soient malades. Elle soutient les personnes atteintes au-delà de leurs conseils médicaux.  
Association France Lyme - 49 0000000000000000  
Tous les jours de 10h à 18h - Téléphone : 01 47 00 00 00

[Plaque FL mai 2015 light](#)