

Faites-vous les bons gestes ?

Une tique m'a piqué(e), mais je n'ai pas d'érythème migrant.

Dois-je consulter mon médecin ?



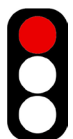
Non, pas forcément : surveillez-vous pendant plusieurs semaines. Au moindre symptôme, consultez votre médecin.

Je rentre d'une balade à vélo, je m'inspecte !



Très bon réflexe ! Même à vélo il est important de porter des vêtements couvrants et de s'inspecter en rentrant chez soi, ainsi que les jours suivants.

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



Pas du tout ! Il faut effectuer une inspection soigneuse de chaque partie du corps, sans oublier le dos et le cuir chevelu. Lorsque cela est possible, observez-vous mutuellement.

Lors d'une balade, suite à des piqûres multiples, je consulte mon médecin



Suite à de nombreuses piqûres de tique, consultez votre médecin qui jugera si un traitement antibiotique est nécessaire, notamment pour les femmes enceintes, les enfants et les immuno-déprimés.

Que dire à votre médecin en cas de symptômes ?



Informez votre médecin de tout contact avec une tique ou de promenade en forêt. Même en cas d'absence de piqûre, pensez à parler de vos dernières promenades et activités en pleine nature.



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



Dressez la liste des symptômes présents ou passés (érythème, syndrome grippal...), et datez-les.

Pour plus d'informations, consultez les sites

Ministère de la Santé :

www.sante.gouv.fr

Institut de Veille Sanitaire :

www.invs.sante.fr

Services de Maladies Infectieuses et Tropicales :

www.infectiologie.com

Réalisation : Aurélien Ponce - aurelien.ponce@mshparisnord.fr

Maison des Sciences de l'Homme
Paris Nord

En partenariat avec l'association *France Lyme*



www.francelyme.fr

www.forumlyme.com

LES TIQUES : ADOPTEZ LES BONS GESTES !



Crédits photos :
Promeneurs : France Lyme / CM
Tique Jena : Alfred H.

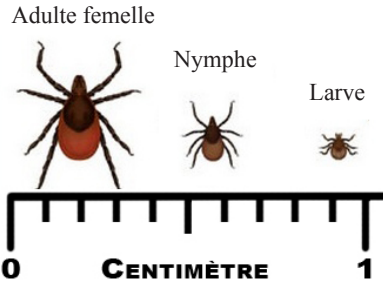
île de France

Support d'information financé par la région Ile-de-France dans le cadre d'un Partenariat Institutions-Citoyens pour la Recherche et l'Innovation

Les tiques

La tique *Ixodes ricinus* est un **acarien** dont la piqûre peut entraîner des maladies, notamment la **borréliose de Lyme**.

Le cycle de vie des tiques comprend trois stades (Larve - Nympe - Adulte) qui nécessitent, pour le passage de l'une à l'autre, un **repas sanguin** (seuls les adultes mâles ne piquent pas).



Où vit la tique ?

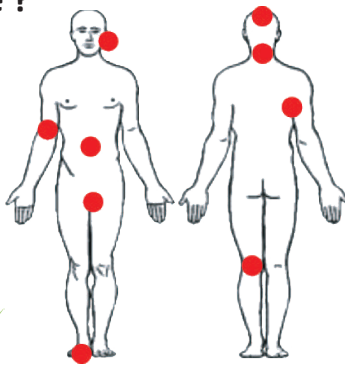
La tique *Ixodes ricinus* vit dans des **zones humides, surtout les forêts** (parfois dans les prairies et jardins). Elle attend sur **les hautes herbes, les fougères, les genêts ou sur le sol** qu'un hôte passe. Dès qu'un être vivant passe à proximité, elle peut s'accrocher. Même si elle peut être retrouvée tout au long de l'année, le risque de piqûre est plus important **du printemps à l'automne**.

Comment pique-t-elle ?

La piqûre d'*Ixodes ricinus* est **indolore**. La tique reste accrochée plus ou moins longtemps. Une fois son repas sanguin terminé, elle se décroche.

Où pique la tique ?

Attention, la tique peut piquer **n'importe quelle partie du corps**, y compris dans les plis.



Les symptômes

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

Phase primaire

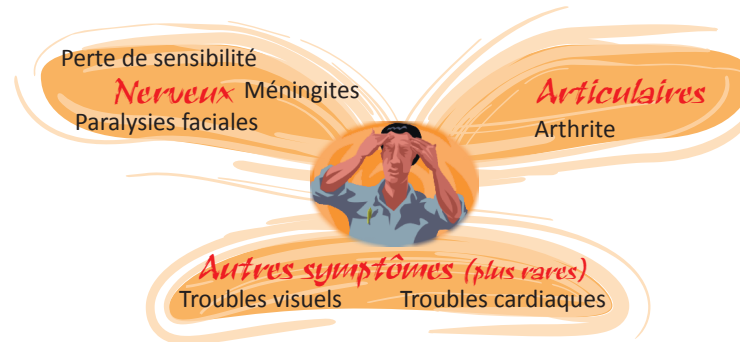
Elle peut se manifester **quelques jours à quelques semaines** après la piqûre. Présent dans la grande majorité des cas, l'**érythème migrant** est la **manifestation la plus évocatrice** de la borréliose de Lyme. Il est inconstant et peut passer inaperçu. Sa forme (**auréole ou plaque**) et sa taille (**supérieure ou égale à 5 cm**) varient. Il grossit puis disparaît progressivement, même sans traitement. Il peut être associé à un **syndrome grippal**.



Crédit photo : Erythema migrans CDC/ James Gathany

Phase secondaire

Si aucun traitement antibiotique n'est entrepris pendant la phase précoce, **de nouveaux symptômes peuvent apparaître**.



Phase tertiaire

Si les phases précédentes sont passées inaperçues ou ne sont pas traitées, des atteintes plus rares peuvent apparaître.

Prévenir et guérir

Comment prévenir la borréliose de Lyme ?

Cela passe par **des gestes simples** à réaliser à chaque sortie dans la nature.

Se protéger

Il est primordial d'avoir **une tenue couvrante** lors des sorties (vêtements clairs, pantalon long et manches longues, chaussures fermées, casquette). Si possible, rentrez le pantalon dans les chaussettes. Il est également possible d'utiliser un **répulsif** (soyez attentifs aux contre-indications : allergie, femme enceinte...).

Avoir les bons réflexes

Pendant la promenade, restez le plus possible sur les chemins et **évités les broussailles**. Après chaque sortie et les jours suivants, **vérifiez attentivement** la présence de tiques. Attention : les plus petites peuvent vous échapper.

Retirer les tiques

Effectuez **cette opération le plus rapidement possible**. Pour bien retirer toute la tique, utilisez un **crochet à tiques** (disponible en pharmacie ou chez le vétérinaire). A défaut, retirez la tique avec les ongles d'un coup sec en tirant vers le haut et en tournant. Soyez attentif à prendre la tique au plus près de la peau. Puis **désinfectez la plaie**. N'utilisez surtout **pas de produits** (huile, éther, alcool, flamme...).



Crédit photo : O'TOM / TICK TWISTER®

Peut-on soigner la borréliose de Lyme ?

Oui, 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.