

## J'identifie les situations à risque

### • OÙ TROUVE-T-ON LES TIQUES ?

Les tiques sont répandues partout en France en dessous de 1 500 m d'altitude. Elles vivent dans des zones boisées et humides, les herbes hautes des prairies, les jardins et les parcs forestiers ou urbains.



### • QUI SONT LES PERSONNES LES PLUS EXPOSÉES ?

**Les professionnels qui travaillent dans la nature :** bûcherons, sylviculteurs, gardes forestiers, gardes-chasse, gardes-pêche, jardiniers, etc.

**Les amateurs d'activités « nature » :** promeneurs et randonneurs en forêt, campeurs, chasseurs, ramasseurs de champignons, etc.



### • À QUELLE PÉRIODE DE L'ANNÉE LE RISQUE EST-IL MAXIMUM ?



Les tiques sont plus actives entre avril et novembre.

## Ce qu'il faut retenir

Les maladies vectorielles sont des maladies infectieuses transmises par des vecteurs. Les moustiques sont les vecteurs les plus connus, mais il en existe d'autres, comme les tiques, les mouches, les puces, etc.

### POUR SE PROTÉGER DE LA MALADIE DE LYME :

- Avant une activité en nature :  
**Je couvre** mes bras et mes jambes avec des vêtements longs.
- Après une activité en nature :  
**J'inspecte** soigneusement mon corps.
- Après avoir été piqué par une tique :  
Je surveille la zone piquée pendant un mois. Si une plaque rouge et ronde s'étend en cercle à partir de la zone de piqure, je dois consulter un médecin rapidement.  
**La maladie de Lyme n'est pas contagieuse.**

En cas de doute,  
parlez-en à votre médecin ou demandez  
conseil à votre pharmacien.



## MALADIES VECTORIELLES Les connaître pour se protéger



# MALADIE DE LYME

# Je reconnais la maladie et ses symptômes

## • LA MALADIE DE LYME : QU'EST-CE QUE C'EST ?

La maladie de Lyme, ou **Borréliose de Lyme**, est une infection due à **une bactérie (microbe) transportée par une tique**. La tique peut transmettre la bactérie à l'homme au moment d'une piqûre.



La maladie de Lyme n'est pas contagieuse.

Elle ne se transmet pas par contact avec un animal porteur de tiques (oiseaux, chiens, chats) ni d'une personne à une autre.

Toutes les tiques ne sont pas infectées par la bactérie responsable de la maladie de Lyme.

## • QUELS SONT LES SIGNES ?

Dans les 3 à 30 jours après la piqûre, la **maladie de Lyme peut apparaître d'abord sous la forme d'une plaque rouge** qui s'étend en cercle (érythème migrant) à partir de la zone de piqûre puis disparaît en quelques semaines à quelques mois.



Si la personne ne reçoit pas de traitement antibiotique, des signes neurologiques (paralysie du visage, atteintes des nerfs et du cerveau) ou des atteintes des articulations (coudes, genoux, etc.) ou plus rarement d'autres organes (cœur, etc.) peuvent apparaître quelques semaines ou quelques mois après la piqûre. Au bout de plusieurs mois ou années, en l'absence de traitement, des atteintes graves des nerfs, des articulations, du cœur et de la peau peuvent s'installer.

# J'apprends à me protéger

## • COMMENT SE PROTÉGER AVANT LES ACTIVITÉS DANS LA NATURE ?

La meilleure façon de se protéger lors de promenades à la campagne ou en forêt, dans la nature, **c'est d'éviter de se faire piquer par des tiques**.

Il est donc conseillé de **porter des vêtements longs** qui couvrent les bras et les jambes, un chapeau et de rentrer le bas du pantalon dans les chaussettes.

On peut aussi **mettre des répulsifs** contre les insectes sur la peau ou sur les vêtements en respectant le mode d'emploi et les précautions.



## • COMMENT SE PROTÉGER EN REVENANT D'ACTIVITÉS DANS LA NATURE ?

Pour éviter la maladie de Lyme, **il faut absolument retirer la ou les tiques le plus rapidement possible** : plus une tique reste accrochée longtemps, plus elle risque de transmettre la bactérie. Les tiques peuvent rester accrochées sur la peau ou le cuir chevelu sans qu'on s'en aperçoive car leurs piqûres ne font pas mal.

Il faut donc vérifier soigneusement l'ensemble du corps, en particulier les aisselles, les plis du coude, derrière les genoux, le cuir chevelu, derrière les oreilles, et les régions génitales pour trouver une ou des tiques. N'hésitez pas à demander de l'aide à un proche pour examiner certaines parties du corps moins accessibles (dos, cheveux).

## • QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS DE PIQÛRE ?

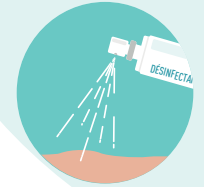
### COMMENT RETIRER UNE TIQUE ?

- Ne mettre aucun produit sur la tique.
- Ne pas tenter de la retirer avec les ongles.



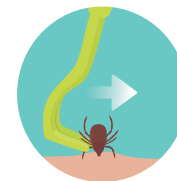
Utiliser **une pince fine** : saisir la tique à la base sans l'écraser et tirer vers le haut sans tourner.

ET



Après avoir enlevé la tique, **désinfecter** la peau avec un antiseptique.

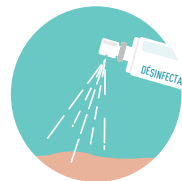
OU



Utiliser **un tire-tique** : saisir fermement la tique à sa base sans l'écraser. Tourner et tirer doucement jusqu'à ce que la tique se décroche.



ET



Après avoir enlevé la tique, **désinfecter** la peau avec un antiseptique.

## Y A-T-IL UN TRAITEMENT APRÈS UNE PIQÛRE DE TIQUE ?

En cas de piqûre, je surveille la zone piquée, et si une plaque rouge et ronde qui s'étend en cercle apparaît dans le mois suivant la piqûre, je dois consulter rapidement un médecin. Un traitement antibiotique pourra alors être prescrit.