

Fiche conseils

Appliquez les mesures suivantes pour limiter le risque de maladies liées aux piqûres de tiques.

Lors de promenades ou d'activités dans la nature, ainsi que pendant le jardinage :

En préparation :

- Portez des vêtements longs et de couleur claire.
- Glissez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes.
- Portez des chaussures fermées et des vêtements couvrants, protégeant la tête et le cou, en particulier pour les enfants.
- Munissez-vous d'un tire-tique.
- Utilisez des répulsifs cutanés (demandez conseil à votre pharmacien).
- Imprégnez vos vêtements de répulsif dédié.

Durant la promenade : restez sur les chemins et évitez les broussailles, les fougères et les hautes herbes.

Au retour : inspectez soigneusement l'intégralité de votre peau et de votre cuir chevelu. Renouvelez cette inspection le lendemain.

En cas de piqûre de tique :

- Retirez la tique à l'aide d'un tire-tique.
- Désinfectez le site de la piqûre après le retrait.
- Prenez une photo de la tique.
- Surveillez le site de la piqûre **durant 1 mois**.

Consultez un médecin dans les cas suivants :

- Apparition au niveau du site de la piqûre :
 - d'une infection ;
 - d'un placard rouge persistant plus de 72h (prendre la lésion en photo) ;
 - d'une tâche noire (prendre la lésion en photo).
- Apparition d'autres symptômes, tels que :
 - Fièvre ;

- Fatigue inexpliquée ;
- Douleurs articulaires ;
- Éruption cutanée ;
- Maux de têtes, faiblesse, douleurs inexpliquées ;
- Plus généralement, tout symptôme inhabituel.

• **Signalez la piqûre de tique lors de la consultation.** Vous pouvez également signaler votre piqûre sur Signalement Tique (accessible en scannant le QR code).

Messages importants : n'utilisez pas les autotests de maladie de Lyme disponibles en vente libre.

En l'absence de symptômes, surveillez simplement votre condition ; ne prenez pas d'antibiotique, y compris si vous êtes une femme enceinte ou un enfant.

Pour en savoir plus sur la prévention des piqûres de tiques, **scannez les QR codes.**



Prévention des maladies
vectorielles à tiques



La tactique anti-tiques



Liste des Centres de Référence
Régionaux des Maladies
Vectorielles à Tiques



Prévention des piqûres de tiques - Vidéo (Ministère
de la Santé)



Signalement Tique
