

# 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 tache 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



Signalement Tique



Liste des Centres de Référence Régionaux des  
Maladies Vectorielles à Tiques



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

---