

# Les Tiques

- Les journées chaudes arrivent et les tiques
- aussi



# La maladie de Lyme

Ces derniers temps les médias parlent de plus en plus de la maladie de Lyme

La journée mondiale a eu lieu cette année le 20/05/2017

Il semble que les tiques se multiplient dans le monde entier

- Quelques conseils pour se protéger et éviter de se faire mordre par une tique infectée par la bactérie *Borrelia burgdorferi* qui peut vous transmettre la maladie de Lyme

## ☰ La prévention de la maladie de Lyme

---

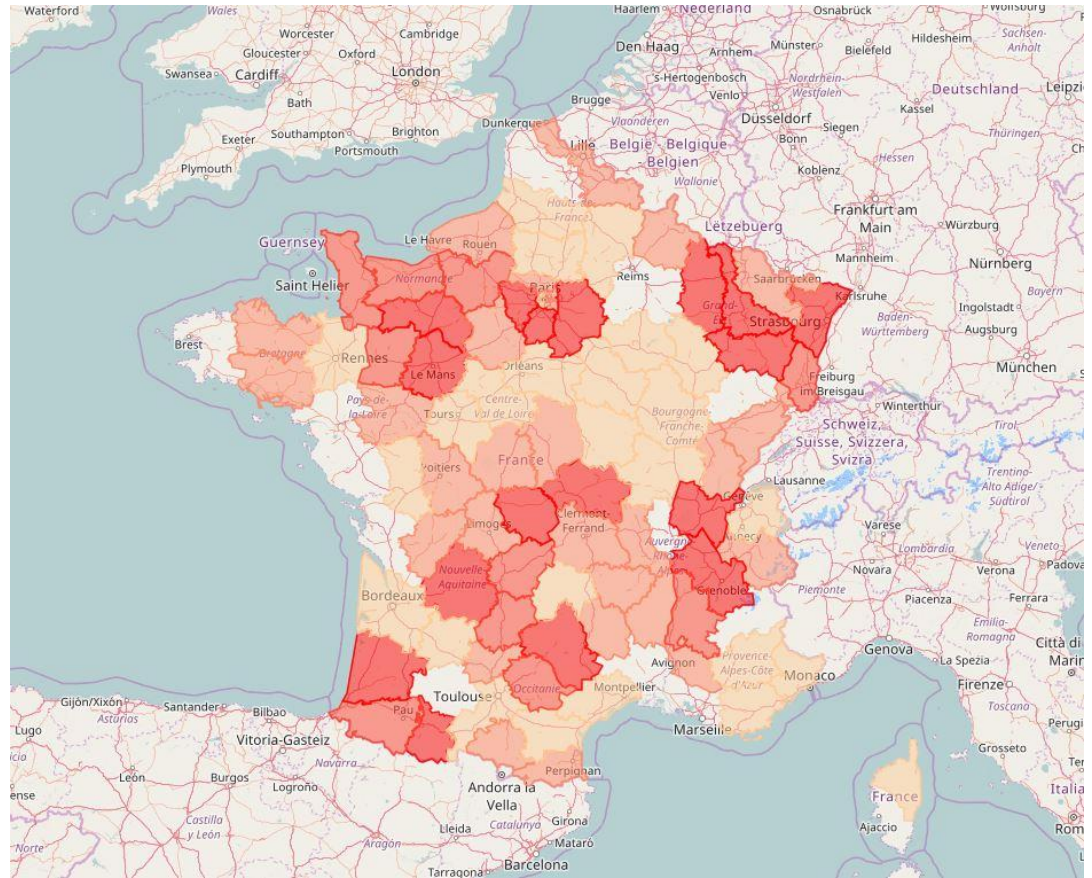
La première prévention est d'essayer de ne pas se faire mordre (ou piquer) par une tique !

### Il convient donc :

- de porter des vêtements couvrants et ajustés au niveau des jambes et des bras mais aussi du cou. Les vêtements de couleur claire permettent de mieux repérer les tiques sur ceux-ci. Le port d'un chapeau est recommandé, surtout en forêt.
- d'utiliser un répulsif de synthèse (D.E.E.T.) sur les parties découvertes. Ces répulsifs sont ceux que l'on utilise contre les moustiques. On peut également imprégner les vêtements avec des produits spéciaux utilisés lors des lavages (attention aux contre-indications enfants et femmes enceintes).
- de s'observer et de se faire observer minutieusement et régulièrement lorsque l'on pratique un sport-nature et à la fin de la pratique de ce sport. Les tiques peuvent se loger dans tout le corps et surtout au niveau du cuir chevelu. Plus la tique est fixée sur le corps, plus la contamination peut être importante. Les petits conseils lors de la pratique d'un sport restent évidents : il ne faut pas trop se promener dans les herbes hautes, il faut se méfier des animaux en sachant que les animaux familiers (chiens, chats, chevaux...) peuvent présenter une infection.

## Carte des tiques en France

La marne semble être un des départements français où il y a le moins de tiques mais il convient quand même de se protéger et de vérifier après chaque randonnée qu'il n'y a pas de tique sur vous ou vos vêtements



# Enlever la tique

- Si vous êtes piqué enlever la tique avec un tire tique

## ☰ Prévention secondaire : comment enlever une tique ?

Il faut retirer la tique le plus vite possible à l'aide d'une pince à épiler ou d'une pince spécifique comme un **tire-tique** (*photo*), vendue en pharmacie.

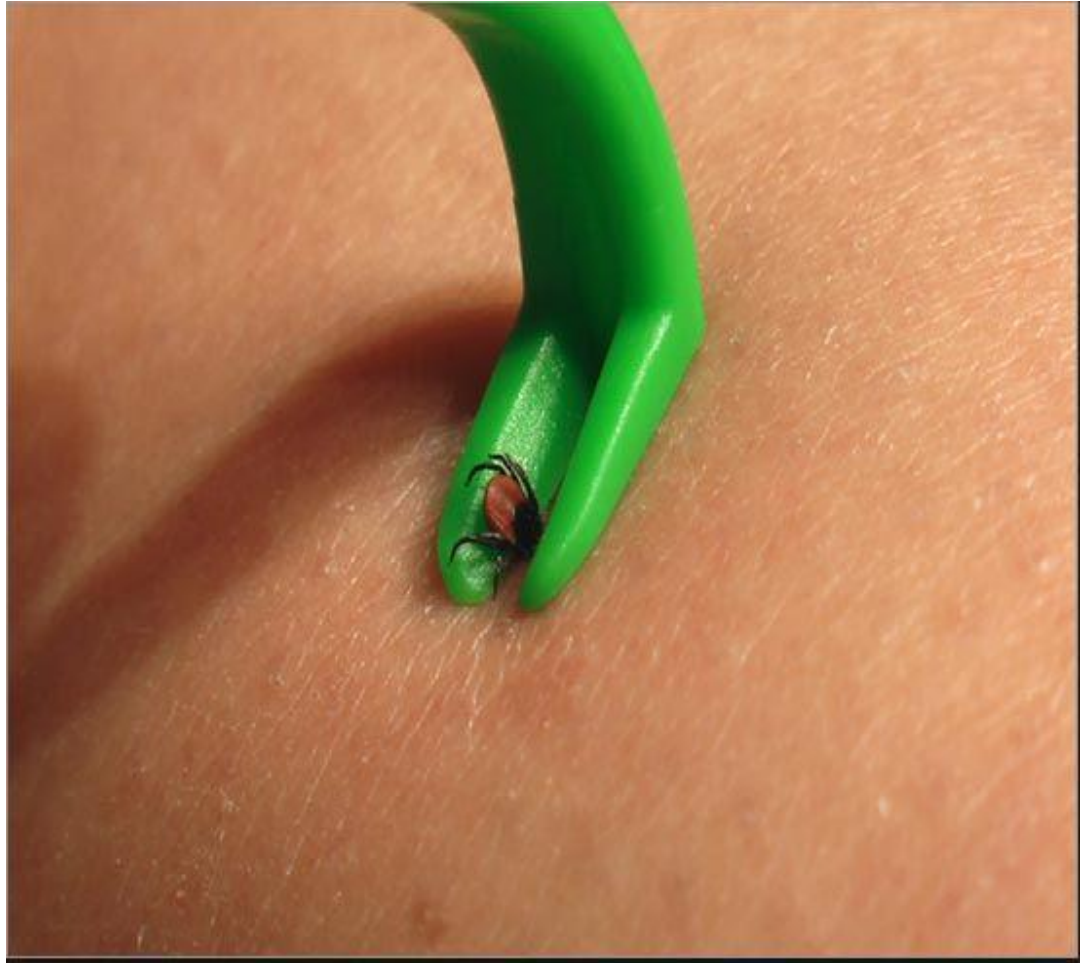
- la tirer au plus près de la peau ; utiliser éventuellement à cet effet **une loupe**.
- ne jamais retirer la tique directement avec ses doigts.
- après le retrait, appliquer un **antiseptique** sur la zone (type alcool ou autre).
- surveiller pendant un mois l'apparition d'un érythème migrant.
- **A ne pas faire** : application d'éther pour endormir la tique qui aurait l'effet inverse à celui attendu par une libération brutale de bactéries.
- en cas de survenue de symptômes inhabituels (fièvre, douleurs articulaires, céphalées), consulter son médecin en l'alertant sur les conditions de pratique.



Tire-tique / Crédit : GFDL Otom

-----

**Trucs et astuces** : quand la tique est bien gorgée de votre sang, vous pouvez l'enlever avec un coton imbibé d'huile. La tique glissera « doucement » de votre peau.



en cas de rougeur consulter sans tarder votre médecin



### ■ LES SIGNES CLINIQUES DE LA MALADIE DE LYME

- ➔ Il existe une phase initiale localisée. Après une piqûre de tiques, **au bout de 2 à 32 jours** apparaît un **érythème migrant** chronique, centré sur le point de morsure. Cet érythème peut d'ailleurs guérir spontanément et ne pas éveiller de soupçons. Quelques signes généraux peuvent être présents comme la **fièvre**, une **fatigue** anormale, un état « de faiblesse ».



*Erythème migrant assez fréquent /  
Crédit : GFDL Mangojuice's father*



*Erythème migrant moins fréquent /  
Crédit : James Gathany*

# Reportage France 5 le 30/05/17

- Pour les personnes qui ne l'auraient pas vu vous pouvez regarder en replay cet excellent reportage sur la maladie de Lyme

Mais surtout que cela ne vous empêche pas de faire de belles randonnées

