

Pour des sorties tranquilles : apprenons à éviter les tiques !



Par leur morsure, certaines tiques transmettent des bactéries qui causent des maladies. **La plus connue est la maladie de Lyme**, qui peut causer des dommages neurologiques graves. Vous pouvez croiser des tiques **lors de promenades, de sorties sportives ou d'activités professionnelles**.

Comment éviter les maladies vectorielles à tiques ?

1. En pharmacie, achetez un **tire-tique** et un **répulsif à base de DEET** (veillez à bien respecter les consignes et contre-indications du fabricant).

2. Lors de sorties **en forêt, dans les champs ou les prairies**, emmenez votre tire-tique, **portez des vêtements longs et couvrants** même s'il fait chaud, et utilisez votre répulsif.



Tournez dans n'importe quel sens jusqu'à ce que la tique se détache.

3. De retour à la maison, **inspectez-vous minutieusement, surtout dans les creux humides** où les tiques aiment se nicher (aisselles, entre les orteils, aine, cou,...). Regardez bien, car la morsure est indolore !

4. Si vous avez été mordu·e par une tique, retirez-la avec votre tire-tique, puis désinfectez la zone avec de l'alcool. **Il ne faut pas brûler la tique ni y mettre de l'éther.**

5. Surveillez la morsure pendant 3 semaines. Observez si un érythème migrant apparaît : c'est une irritation de la peau qui ressemble à une cible (rouge sur les peaux claires, grise sur les peaux foncées). Dans ce cas, **consultez un médecin**.

