

Les tiques

Les tiques peuvent parfois transmettre des maladies.

En voyage, il est donc important d'essayer de ne pas être mordu par une tique.

- Les tiques se trouvent plus souvent dans les régions de **végétation** assez dense, de fougères, mais aussi dans les parcs et les prairies.
- Elles ont tendance à grimper en haut des herbes et attendre le passage d'un animal ou d'un humain, sur le quel elle s'accroche à son contact.



Comment minimiser le risque d'être mordu ?



- pendant les marches ou balades, restez sur les chemins balisés : **évitez de marcher dans les herbes hautes et fougères**
- **évitez de vous allonger directement sur l'herbe** en camping, dormez sous une moustiquaire
- mettez des répulsifs sur

la peau (à base de DEET)

- portez des **chaussures fermées**
- portez des **vêtements imprégnés** d'insecticide (perméthrine, bifenthrine), longs et de couleur claire (pour voir les tiques)
- **rentrez le bas des pantalons** dans les chaussettes
- **après une activité extérieure, vérifiez minutieusement l'absence de tique** sur votre corps (y compris : plis de la peau, nombril, aisselles, cheveux ...) et vos vêtements.

• Un **vaccin contre la méningo-encéphalite à tiques** est conseillé pour les voyageurs devant séjourner :

- en **zone rurale ou boisée** d'endémie : Europe centrale, orientale et septentrionale, nord de l'Asie centrale, nord de la Chine, nord du Japon,
- du **printemps à l'automne**.



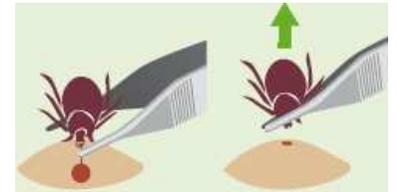
En présence d'une tique

- si elle se déplace : éliminez-la.
- si elle est attachée à la peau :
 - **ne la stressiez pas** : c'est souvent lorsqu'elle est agressée (éther, alcool, brûlure par une cigarette, froid, ...) qu'elle peut réagir en injectant un microbe, via sa salive.
 - la plupart des tiques ne transmettent des microbes qu'après plusieurs heures d'attachement. **Si elle est petite**, elle n'aura peut-être pas eu le temps de faire un repas de sang et le risque d'être contaminé est plus faible.
 - Il faut de toute façon **l'enlever, désinfecter** la plaie, puis **surveiller sa santé** dans les semaines qui suivent (fièvre, rougeur, ganglion, ...).

Pour enlever une tique

Il est important d'éviter que le **rostre de la tique** (garni d'épines) **ne se casse** et reste dans la peau, car cela augmenterait le risque d'infection.

- N'arrachez jamais une tique à main nue.
- **Avec une pince à épiler à bouts pointus** :
 - chauffer le métal de la pince dans sa main,
 - saisir la tique au plus près de la peau,
 - tirer vers le haut, sans tourner, de façon lente et continue,
 - maintenir la traction sans bouger jusqu'à ce que le rostre vienne de lui-même (pendant parfois 3 à 4 minutes).



- **Avec un tire-tique** :
 - méthode considéré comme plus sûre ;
 - abordez la tique par le côté,
 - tournez lentement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que la tique se décroche

