

# Je me protège des tiques quand je me promène en forêt

**Le site du Docteur Philippe LEROY**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/philippe.leroy](http://www.docvadis.fr/philippe.leroy)



Validé par

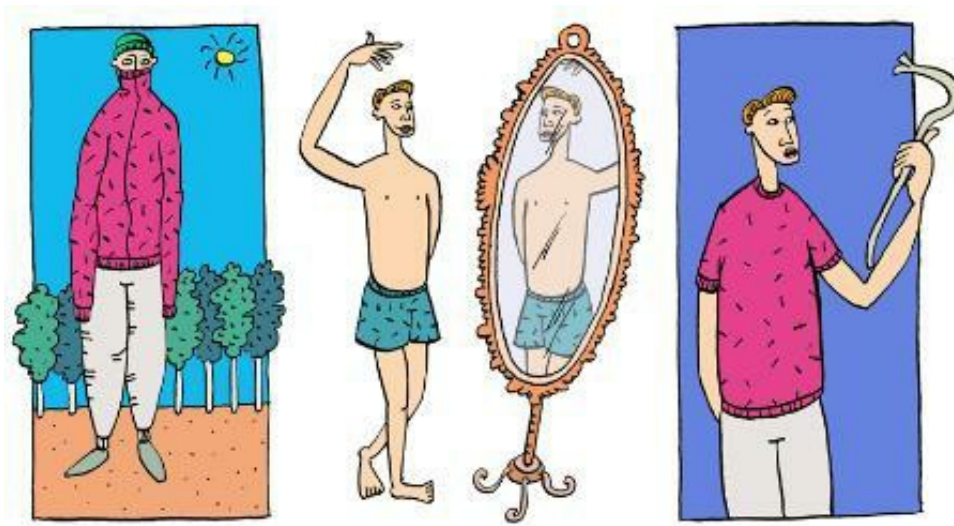
le Comité Scientifique Médecine générale

**Les tiques sont des acariens qui peuvent transmettre à l'homme différentes maladies. Des mesures simples de prévention vous permettent d'éviter ces infections.**

## **Comment puis-je me protéger des tiques ?**

Lorsque vous vous promenez dans les sous-bois et les hautes herbes, veillez à ne pas exposer de zone de peau nue. Portez des manches longues, un pantalon, des chaussettes, un chapeau ou une casquette. Vous pouvez aussi employer des produits répulsifs à appliquer sur vos vêtements (pas sur la peau). Demandez conseil à votre pharmacien. Au retour de vos activités de plein air, vérifiez systématiquement qu'il n'y a pas de tiques sur vos vêtements, votre corps, vos cheveux, sur ceux de vos enfants et sur vos chiens ou vos chats. Il est également recommandé de débarrasser votre jardin des feuilles mortes et de l'entretenir régulièrement.

Trois conseils contre les tiques : sortez couvert, puis après la promenade, examinez vous sous toutes les coutures et si vous avez une tique, ôtez la avec un tire-tique, une sorte de pied de biche mais...de petite taille, ou une pince à épiler.



*Trois conseils contre les tiques : sortez couvert, puis après la promenade, examinez vous sous toutes les coutures et si vous avez une tique, ôtez la avec un tire-tique, une sorte de pied de biche mais...de petite taille !*

## **Que dois-je faire si j'ai été mordu par une tique ?**

Vous pouvez l'ôter à l'aide d'une pince spéciale disponible en pharmacie. Cette pince permet d'enlever complètement la tique (corps et tête). Si la tique n'est pas enlevée en entier (la tête restant plantée dans la peau), il faut rapidement consulter un médecin. Il est alors recommandé de noter la date de la morsure et de surveiller dans les jours qui suivent l'apparition d'un érythème migrant, anneau rouge le plus souvent compris entre trois et plusieurs dizaines de centimètres qui s'étend lentement à partir du point de morsure de la tique. D'autre part, des symptômes grippaux doivent conduire à consulter rapidement.

Vous devez également consulter un médecin si vous avez été mordu durant votre grossesse, si la morsure concerne un enfant de moins de 8 ans et si la tique est restée implantée plus de 36 heures.

## **Pourquoi dois-je surveiller l'apparition d'éventuels symptômes?**

Les tiques se nourrissent du sang de différents animaux sauvages (petits rongeurs, cervidés...). Lorsque l'animal sauvage est porteur de bactéries, la tique les aspire simultanément avec le sang et les stocke. Elle peut ainsi stocker des bactéries de plusieurs types d'animaux différents et les transmettre lors d'une prochaine morsure. Plusieurs maladies peuvent être transmises par la morsure d'une tique. Des maladies infectieuses, liées à des bactéries ou des virus, peuvent être transmises par les tiques, et certaines peuvent avoir des conséquences graves. La maladie de Lyme est la plus connue et la plus facilement diagnostiquée.

## **Qu'est-ce que la maladie de Lyme ?**

C'est une maladie infectieuse transmise par des insectes parasites comme les tiques. Elle se traduit par des rougeurs et une inflammation de la peau, accompagnées de fièvre et de douleurs articulaires. Ces symptômes évoluent, suivant les cas, entre quelques jours et quelques semaines après l'infection par la tique.

La recherche des anticorps dirigés contre la bactérie (notamment par une technique dite ELISA) ou de molécules d'ADN de la bactérie peut aider à poser le diagnostic. Cette maladie, si elle n'est pas traitée à temps, peut évoluer vers des manifestations neurologiques et cardiaques. Le traitement prescrit repose habituellement sur des antibiotiques.

**Les tiques restent actives toute l'année, quelle que soit la saison. On note cependant une baisse de leur activité au-dessus de 25°C et au-dessous de 7°C.**

**Notre conseil : pensez à traiter préventivement vos animaux domestiques (chiens, chats), car leurs tiques pourraient vous mordre. Le risque, pour vous, de contracter la maladie de Lyme, serait identique à celui provoqué par la morsure d'une tique venant d'un animal sauvage.**