

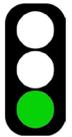
## Faites-vous les bons gestes ?

**Une tique m'a piqué(e), mais je n'ai pas d'érythème migrant. Dois-je consulter mon médecin ?**



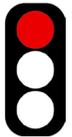
Non, pas forcément : surveillez-vous pendant plusieurs semaines. Au moindre symptôme, consultez votre médecin.

**Je rentre d'une balade à vélo, je m'inspecte !**



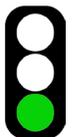
Très bon réflexe ! Même à vélo il est important de porter des vêtements couvrants et de s'inspecter en rentrant chez soi, ainsi que les jours suivants.

**Un simple coup d'œil en rentrant de sortie pour s'inspecter suffit !**



Pas du tout ! Il faut effectuer une inspection soigneuse de chaque partie du corps, sans oublier le dos et le cuir chevelu. Lorsque cela est possible, observez-vous mutuellement.

**Lors d'une balade, suite à des piqûres multiples, je consulte mon médecin**



Suite à de nombreuses piqûres de tique, consultez votre médecin qui jugera si un traitement antibiotique est nécessaire, notamment pour les femmes enceintes, les enfants et les immuno-déprimés.

## Que dire à votre médecin en cas de symptômes ?



Informez votre médecin de tout contact avec une tique ou de promenade en forêt. Même en cas d'absence de piqûre, pensez à parler de vos dernières promenades et activités en pleine nature.



Si vous avez retiré la tique vous-même, précisez de quelle manière, et combien de temps la tique est restée accrochée.



Dressez la liste des symptômes présents ou passés (érythème, syndrome grippal...), et datez-les.

---

Pour plus d'informations, consultez les sites

*Ministère de la Santé :*

**[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)**

*Institut de Veille Sanitaire :*

**[www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)**

*Services de Maladies Infectieuses et Tropicales :*

**[www.infectiologie.com](http://www.infectiologie.com)**

---

Réalisation : Aurélien Ponce - aurelien.ponce@mshparisnord.fr

Maison des Sciences de l'Homme  
Paris Nord

En partenariat avec l'association *France Lyme*



**[www.francelyme.fr](http://www.francelyme.fr)**  
**[www.forumlyme.com](http://www.forumlyme.com)**

## LES TIQUES : ADOPTEZ LES BONS GESTES !



Crédits photos :  
Promeneurs : France Lyme / CM  
Tique Jena : Alfred H.

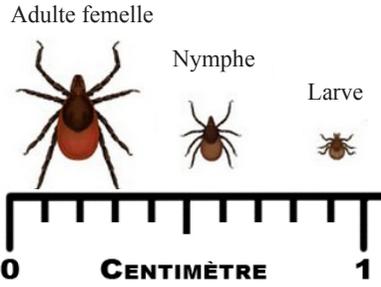
**île de France**

Support d'information financé par la région Ile-de-France dans le cadre d'un Partenariat Institutions-Citoyens pour la Recherche et l'Innovation

# Les tiques

La tique *Ixodes ricinus* est un **acarien** dont la piqûre peut entraîner des maladies, notamment la **borréliose de Lyme**.

Le cycle de vie des tiques comprend trois stades (Larve - Nympe - Adulte) qui nécessitent, pour le passage de l'une à l'autre, un **repas sanguin** (seuls les adultes mâles ne piquent pas).



## Où vit la tique ?

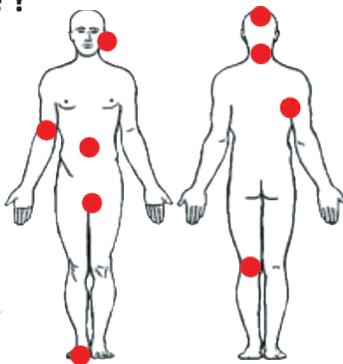
La tique *Ixodes ricinus* vit dans des **zones humides, surtout les forêts** (parfois dans les prairies et jardins). Elle attend sur **les hautes herbes, les fougères, les genêts ou sur le sol** qu'un hôte passe. Dès qu'un être vivant passe à proximité, elle peut s'accrocher. Même si elle peut être retrouvée tout au long de l'année, le risque de piqûre est plus important **du printemps à l'automne**.

## Comment pique-t-elle ?

La piqûre d'*Ixodes ricinus* est **indolore**. La tique reste accrochée plus ou moins longtemps. Une fois son repas sanguin terminé, elle se décroche.

## Où pique la tique ?

Attention, la tique peut piquer **n'importe quelle partie du corps, y compris dans les plis**.



# Les symptômes

La borréliose de Lyme, la maladie à tiques la plus répandue en Europe, provoque des symptômes que l'on distingue généralement en **3 phases**.

## Phase primaire

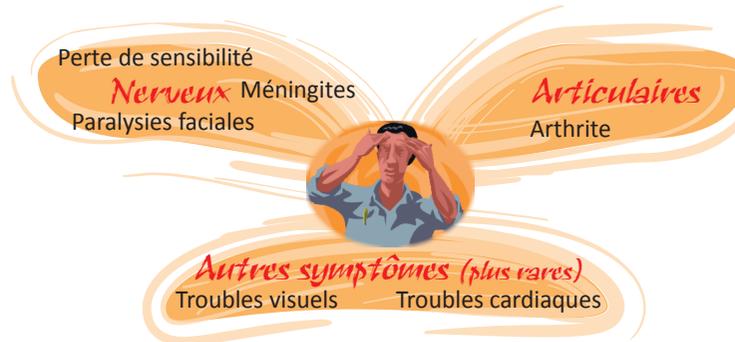
Elle peut se manifester **quelques jours à quelques semaines** après la piqûre. Présent dans la grande majorité des cas, l'**érythème migrant** est la **manifestation la plus évocatrice** de la borréliose de Lyme. Il est inconstant et peut passer inaperçu. Sa forme (**auréole ou plaque**) et sa taille (**supérieure ou égale à 5 cm**) varient. Il grossit puis disparaît progressivement, même sans traitement. Il peut être associé à un **syndrome grippal**.



Crédit photo : Erythema migrans CDC/ James Gathany

## Phase secondaire

Si aucun traitement antibiotique n'est entrepris pendant la phase précoce, **de nouveaux symptômes peuvent apparaître**.



## Phase tertiaire

Si les phases précédentes sont passées inaperçues ou ne sont pas traitées, des atteintes plus rares peuvent apparaître.

# Prévenir et guérir

## Comment prévenir la borréliose de Lyme ?

Cela passe par **des gestes simples** à réaliser à chaque sortie dans la nature.

### Se protéger

Il est primordial d'avoir **une tenue couvrante** lors des sorties (vêtements clairs, pantalon long et manches longues, chaussures fermées, casquette). Si possible, rentrez le pantalon dans les chaussettes. Il est également possible d'utiliser un **répulsif** (soyez attentifs aux contre-indications : allergie, femme enceinte...).

### Avoir les bons réflexes

Pendant la promenade, restez le plus possible sur les chemins et **évités les broussailles**. Après chaque sortie et les jours suivants, **vérifiez attentivement** la présence de tiques. Attention : les plus petites peuvent vous échapper.

### Retirer les tiques

Effectuez **cette opération le plus rapidement possible**. Pour bien retirer toute la tique, utilisez un **crochet à tiques** (disponible en pharmacie ou chez le vétérinaire). A défaut, retirez la tique avec les ongles d'un coup sec en tirant vers le haut et en tournant. Soyez attentif à prendre la tique au plus près de la peau. Puis **désinfectez la plaie**. N'utilisez surtout **pas de produits** (huile, éther, alcool, flamme...).



Crédit photo : O'TOM / TICK TWISTER®

## Peut-on soigner la borréliose de Lyme ?

Oui, la maladie est bien soignée par des antibiotiques lorsqu'elle est rapidement prise en charge. **Consultez rapidement** votre médecin. Actuellement, la solution la plus efficace reste la prévention.