

# Fiche conseils

---

Lors de promenades ou d'activités dans la nature, ainsi que pendant le jardinage :

- **en préparation :**

- portez des vêtements longs et de couleur claire,
- glissez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes,
- portez des chaussures fermées et des vêtements couvrants protégeant la tête et le cou, en particulier pour les enfants,
- munissez-vous d'un tire-tique,
- utilisez des répulsifs cutanés : à appliquer sur votre peau et vos vêtements, au niveau des points d'entrée (col, extrémités des manches et du pantalon, ceinture). Certains répulsifs sont à éviter pour les jeunes enfants ou en cas de grossesse — demandez conseil à votre pharmacien. Évitez d'utiliser des insecticides destinés aux vêtements,
- aménagez votre jardin et traitez vos animaux domestiques (voir [le site](#)),

- **durant la promenade :** restez sur les chemins et évitez les broussailles, les fougères et les hautes herbes,

- **au retour :** inspectez soigneusement l'intégralité de votre peau et de votre cuir chevelu. Renouvelez cette inspection le lendemain.

## **En cas de piqûre de tique :**

- retirez la tique à l'aide d'un tire-tique,
- désinfectez le site de la piqûre après le retrait,
- prenez une photo de la tique,
- surveillez le site de la piqûre durant un mois.

Si vous n'arrivez pas à retirer toute la tique et qu'un petit morceau reste sous la peau, une petite boursouffure peut apparaître. Ce n'est pas grave et cela n'augmente pas le risque de développer la maladie de Lyme ou d'avoir une autre complication.

## **Consultez un médecin dans les cas suivants :**

- apparition, au niveau du site de la piqûre :
  - d'une infection,

- d'un placard rouge persistant plus de 72 h (prendre la lésion en photo),
- d'une tache noire (prendre la lésion en photo),
- apparition d'autres symptômes, tels que :
  - fièvre,
  - fatigue inexplicquée,
  - douleurs articulaires,
  - éruption cutanée,
  - maux de tête, faiblesse, douleurs inexplicquées,
  - plus généralement, tout symptôme inhabituel.

**Signalez la piqûre de tique lors de la consultation.** Vous pouvez également la signaler sur Signalement Tique (accessible en scannant le QR code).

**Messages importants : n'utilisez pas les autotests** de la maladie de Lyme disponibles en vente libre.

**En l'absence de symptômes,** surveillez simplement votre état ; ne prenez pas d'antibiotique, y compris si vous êtes une femme enceinte ou un enfant.

Pour en savoir plus sur la prévention des piqûres de tiques, **scannez les QR codes.**



Prévenir les maladies vectorielles à tiques



Tiques : les conseils de prudence



Signalement des piqûres de tiques



Centres des Maladies Vectorielles à Tiques



Prévenir la maladie de Lyme

---