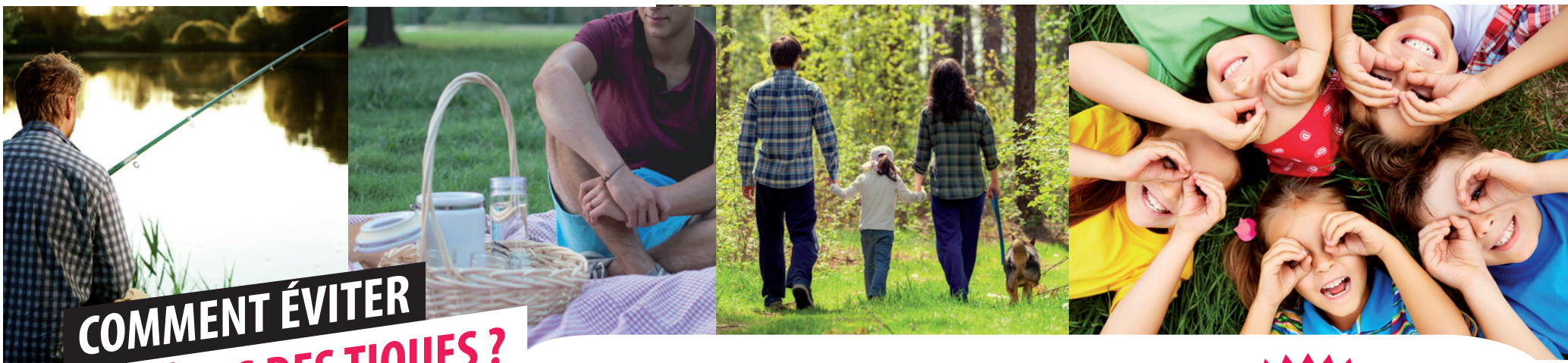
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité

Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine



Quand la tique attaque...

Les tiques sont de minuscules insectes qui vivent dans des zones boisées comme les forêts, parcs, talus, mais aussi dans les prairies ou jardins.

Elles peuvent transmettre une bactérie responsable de la maladie de Lyme.

COMMENT ÉVITER LES PIQÛRES DES TIQUES ?

Lors d'une activité de plein air :

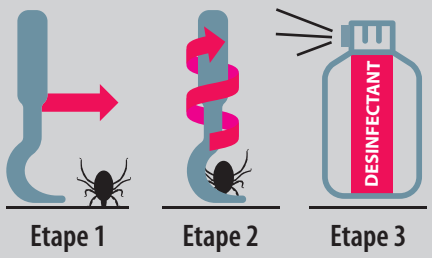
- Portez des **vêtements couvrants** et des chaussures fermées
- En forêt, restez sur les chemins, **évitez les hautes-herbes**
- Pour s'asseoir ou s'allonger, **emportez une natte** / serviette
- **Examinez régulièrement** vos vêtements et toutes les parties non-couvertes du corps
- Pensez à prendre avec vous un **tire-tique** et du désinfectant

Après l'activité :

- **Inspectez tout votre corps** y compris le cuir chevelu, et les plis (faites vous aider ou utilisez un miroir)
- Prenez une **douche**
- **Lavez vos** vêtements
- Inspectez le pelage de vos **animaux de compagnie**

COMMENT RETIRER LA TIQUE ?

À l'aide d'un tire-tique !
(disponible en pharmacie)



Surtout, **ne pas comprimer ou écraser le corps de la tique** ni tenter de la tuer ! Cela risquerait de lui faire régurgiter les bactéries qu'elle pourrait contenir... **Utilisez un tire-tique,** c'est la seule manière de la retirer en toute sécurité.

Consultez rapidement votre médecin en cas d'apparition :

- **de symptômes** (fatigue, douleurs articulaires, fièvre, maux de tête...) **plusieurs semaines après la piqûre,**

- **d'une plaque rouge centrée sur le point de piqûre et qui s'étend en cercle** (peut apparaître dans 80% des cas de Borréliose).

www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr