

LES CONSEILS DE PRUDENCE

LA TACTIQUE ANTI-TIQUES



QU'EST-CE QU'UNE TIQUE ?

✓ C'est une petite bête qui vit dans la nature.

Normalement elle pique les animaux sauvages et domestiques pour se nourrir mais elle peut également piquer des humains qui passent à proximité.

POURQUOI ÉVITER LES PIQÛRES DE TIQUES ?

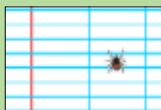
✓ Une fois qu'une tique a piqué, elle peut rester sur ton corps pendant plusieurs jours en devenant de plus en plus grosse.

Une piqûre de tique ne fait pas mal. Mais certaines tiques transportent des microbes qui peuvent provoquer des maladies en piquant.

Tu peux être piqué par une tique dans les jardins, les parcs, en forêt... partout où il y a de l'herbe et des feuilles mortes.

Après la douche, ne remets pas les vêtements que tu as portés dehors, une tique peut s'y cacher ! Papa ou Maman les lavera à au moins 60°. Mastroque la tique !

Pour éviter d'avoir une maladie, la tique doit être enlevée le plus vite possible.



PROTÈGE-TOI CONTRE LES TIQUES !

Les tiques sont si petites qu'il est impossible de les repérer quand tu joues dehors. Mais tu peux te protéger en suivant les conseils de Prudence :



1 COUVRE-TOI

Comme Prudence, porte de préférence des vêtements de couleur claire à manches longues, des chaussettes hautes, un pantalon à glisser dans les chaussettes, des baskets et un chapeau.



2 UTILISE DES RÉPULSIFS

Laisse un adulte t'appliquer un répulsif adapté à ton âge sur la peau **en respectant les indications notées sur le produit.**



3 ÉVITE LES HERBES HAUTES ET LES FEUILLES MORTES

Les tiques se trouvent habituellement sur les herbes hautes et dans les feuilles mortes. Quand tu te promènes, reste au centre des chemins, loin des arbustes. Ne t'assois pas ou ne t'allonge pas **directement** sur le sol.

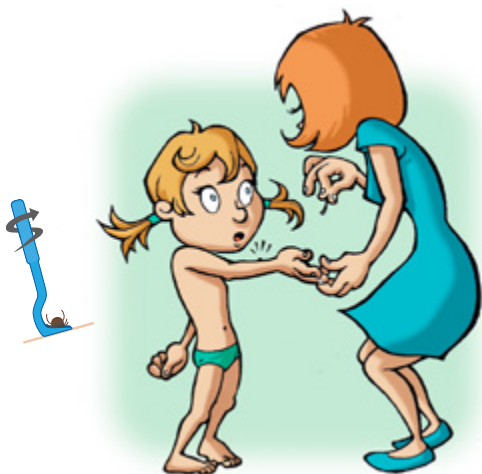
À LA MAISON, TRAQUE LES TIQUES

Même en ayant suivi les conseils de Prudence, il faut que tu vérifies qu'aucune tique ne se soit faufilée dans tes habits, sur ton corps, ou tes cheveux.



4 EXAMINE-TOI

Comme Prudence, regarde attentivement « tout partout » sur ton corps et tes vêtements pour les chercher. Si tu n'y arrives pas tout seul, demande à quelqu'un de t'aider. La tique apparaîtra comme un petit point en relief. **N'essaie pas de l'enlever tout seul !**



5 FAIS RETIRER LA TIQUE AVEC UN CROCHET A TIQUES

Si tu trouves une tique sur ton corps, choisis un adulte à qui tu demanderas de te l'enlever à l'aide d'un **crochet à tiques**, sans l'écraser. Plus vite elle sera retirée, mieux c'est ! Fais désinfecter ta piqûre par un adulte et demande lui d'inscrire la date et le lieu de la piqûre dans ton carnet de santé.



6 SURVEILLE LA ZONE OÙ TU AS ÉTÉ PIQUÉ

Au cours des mois qui suivent la piqûre, si tu vois une rougeur apparaître sur ton corps, ou si tu ne te sens pas bien, parles-en à tes parents pour qu'ils t'emmènent voir **un médecin**. Si besoin, il pourra te prescrire un traitement adapté.

Toi et tes parents pouvez avoir plus d'informations sur la prévention des maladies transmises par les tiques :

<https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/maladie-de-lyme>

Vous pouvez aussi signaler une piqûre de tique et sa géolocalisation :

avec l'application gratuite pour smartphone « Signalement tique » disponible à l'adresse : <https://www.citique.fr/signalement-tique/>



© ECDC. Document traduit et adapté par l'Ireps Alsace, 2016. Réalisé avec les associations de lutte contre la maladie de Lyme et maladies vectorielles à tiques.

Validé par le Ministère des Affaires sociales et de la Santé et Santé publique France