



## Fiche action n°4 Tique

Depuis le printemps et le début des beaux jours, il est bien agréable de se promener en forêt. Mais elle est le terrain de jeu favori des tiques !

Les tiques sont très répandues en France, ces « poux des bois » vivent dans des zones boisées et humides comme les forêts, les herbes hautes des prairies, les jardins et les parcs urbains. Ces arachnides s'attaquent aux mammifères, oiseaux et reptiles. Une piqûre de tique n'est généralement pas douloureuse. Mais lorsque la tique est infectée et porteuse de la bactérie « borrelia », elle peut engendrer la maladie de Lyme, une pathologie infectieuse qui se caractérise par des douleurs articulaires pouvant aller jusqu'à la paralysie des membres.



### Comment éviter les morsures ?

Pour être efficace la prévention passe par 5 étapes :



- **Choix des vêtements** : porter des vêtements longs (couvrant les bras et les jambes), clairs et unis (pour mieux repérer les tiques) et fermés (fixer le bas de pantalon dans les chaussettes).



- **Utilisation d'une couverture pour le pique-nique ou la sieste** : même si cela ne protège pas complètement, elle réduit le contact direct avec le sol.



- **Utilisation d'un répulsif adapté aux différents âges des membres de la famille** : sur la peau et les vêtements (attention, les répulsifs chimiques ne sont pas tous adaptés aux plus petits). Un collier anti puce, moustique et tique est recommandé pour votre animal de compagnie.



- **Contrôle visuel systématique** : au retour de chaque balade, surveiller plus particulièrement les zones de pression : aisselles, plis des genoux, le pubis, le nombril, le cuir chevelu et derrière les oreilles.



- **Examen des animaux de compagnie** : ils peuvent également se faire mordre et rentrer de balade avec des tiques.

### Une application pour signaler les piqûres de tique



Une tique vous a piqué ou a piqué votre animal de compagnie ?

L'Institut national de la recherche agroalimentaire (INRAE) invite les Français à télécharger **Signalement Tiques**, une application gratuite (une nouvelle version est disponible depuis le 18 mai 2020) permettant de signaler les piqûres de tiques en France.

Grâce aux différents signalements, l'application permettra aux chercheurs de créer une carte de la présence de ces parasites en France et d'offrir ainsi une meilleure prévention contre les risques liés aux piqûres.



Vous découvrez une tique, que faire ?

## 1. Utilisez une pince à tique

En cas de morsure, la durée d'incubation des bactéries de la borréliose prend en moyenne 12 à 24 heures et elle est quasi nulle en dessous de 4 heures. Il faut donc enlever la tique rapidement.



Il est déconseillé d'appliquer tout produit (éther, alcool, etc.). Il est aussi déconseillé de l'enlever avec les doigts ou une pince à épiler. Dans tous ces cas, la tique se sentant agressée risquerait de faire régurgiter sa salive dans le sang et accroître les risques de transmission des bactéries.

La pince à tique permet d'enlever très facilement et tout en douceur toutes les tiques, même les toutes petites.

## Fiche action n°4 Tique

**Avec la pince, saisissez la bête au plus près de la peau et tirez-la en la faisant pivoter dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en positionnant la pince dans le sens de l'axe du corps de la tique.**  
Ainsi, aucune partie de l'animal ne restera accrochée.

## 2. Désinfectez la zone

Après avoir retiré la tique, désinfectez la zone de piqûre avec un produit sans alcool. Surveiller cette zone dans les semaines qui suivent. En cas d'apparition d'une rougeur qui s'étend sur le corps (la rougeur peut débuter trois à trente jours après la piqûre, centrée sur le point de piqûre), il est conseillé de consulter rapidement votre médecin traitant : pensez à préciser vos activités de loisirs en plein air car la maladie de Lyme est encore sous-diagnostiquée en raison des symptômes variables selon les individus et des bactéries parasites.

## Les astuces et remèdes naturels



- **L'huile essentielle de géranium rosat** : cette huile essentielle est un excellent répulsif contre les tiques. Comment procéder ? Mettez une goutte d'huile essentielle au niveau de vos chevilles et de vos poignets. Vous pouvez également l'utiliser pour votre animal de compagnie avant la promenade en lui appliquant une goutte entre les omoplates et sur la base de sa queue.



- **L'huile essentielle d'arbre à thé et de l'eau** : dans un pulvérisateur, préparez une dose d'huile essentielle pour deux parts d'eau. Mélangez puis pulvériser sur le bas du pantalon, les chaussures et les chaussettes avant de sortir.



- **Les agrumes, répulsifs naturels pour votre chien** : faites bouillir de l'eau avec des écorces d'orange, des zestes de citron puis filtrez le liquide et appliquez-le directement sur les poils de vos animaux de compagnie.



- **Le romarin et la cannelle pour apaiser** : 10 gouttes d'huile essentielle de romarin, 7 gouttes d'huile essentielle de cannelle, 3 gouttes d'huile essentielle de cèdre, 2 cuillères d'huile d'amande douce. Puis, mélangez le tout et appliquez sur la piqûre.