

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 (demandez conseil à votre pharmacien).
 - Imprégnez vos vêtements de répulsif dédié.
- **Durant la promenade :** restez sur les chemins et évitez les broussailles, les fougères et les hautes herbes.
- **Au retour (à renouveler le lendemain) :** inspectez soigneusement l'intégralité de votre peau et votre cuir chevelu.

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 1 mois**.

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 72h (prendre la lésion en photo) ;
 - d'une tache noire (prendre la lésion en photo).
- Apparition d'autres symptômes, tels que :
 - Fièvre ;
 - Fatigue inexplicée ;
 - Douleurs articulaires ;
 - Éruption cutanée ;
 - Maux de têtes, faiblesse, douleurs inexplicées ;
 - Plus généralement, tout symptôme inhabituel.
- **Signalez la piqûre de tique lors de la consultation.** Vous pouvez également signaler votre piqûre sur Signalement Tique (accessible en scannant le QR code).

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

En l'absence de symptômes, surveillez simplement votre condition ; 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**.



Prévention des
maladies
vectorielles à tiques



Prévention des
piqûres de tiques -
Vidéo (Ministère de
la Santé)



Liste des Centres de
Référence
Régionaux des
Maladies
Vectorielles à
Tiques



La tactique anti-
tiques



Signalement Tique