

LES CONSEILS DE PRUDENCE, LA TACTIQUE ANTI-TIQUES



1 COUVRE-TOI

Porte des vêtements de couleur claire à manches longues, un pantalon à glisser dans des chaussettes hautes et un chapeau.



2 UTILISE DES RÉPULSIFS

Laisse un adulte t'appliquer un répulsif en respectant les indications notées sur le produit.



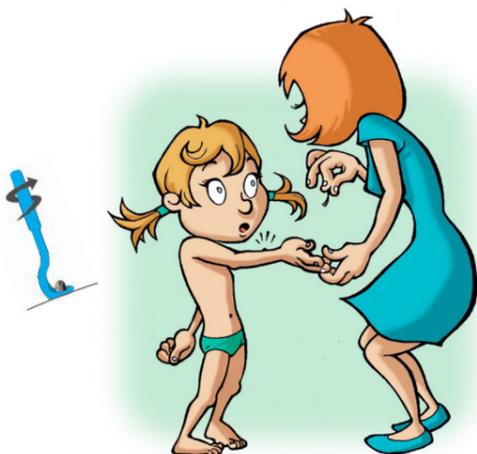
3 ÉVITE LES HERBES HAUTES ET LES FEUILLES MORTES

Quand tu te promènes, reste au centre des chemins, loin des arbustes. Ne jamais t'asseoir ou t'allonger directement sur le sol (tu peux mettre un tapis) et faire pipi dans l'herbe.



4 EXAMINE-TOI

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

Demande à un adulte de t'enlever la tique à l'aide d'un crochet à tiques, sans l'écraser. Plus vite elle sera retirée, mieux c'est ! Attention, une fois enlevée, elle peut encore piquer. Il faut la mettre dans un mouchoir qu'il faudra jeter dans les toilettes ou l'immobiliser sur un bout de scotch qu'on jettera à la poubelle après avoir tué la tique. Sinon un adulte devra la détruire en la brûlant ou en l'écrasant entre deux surfaces dures.



6 DÉSINFECTE LA PIQÛRE

Désinfecte la piqûre après t'être lavé les mains ou fais-la désinfecter par un adulte.

7 INSCRIS LA PIQÛRE DANS TON CARNET DE SANTÉ

Demande à un adulte d'indiquer la date et le lieu de la piqûre dans ton carnet de santé.

8 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 tu vois une rougeur alors que tu n'as pas vu de tique sur ton corps, montre-la tout de même à tes parents. La tique est parfois si petite que tu pourrais ne pas l'avoir vue !



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 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 60°.

✓ UNE FOIS QU'UNE TIQUE A PIQUÉ, ELLE PEUT RESTER SUR TON CORPS PENDANT PLUSIEURS JOURS.

POUR ÉVITER D'AVOIR UNE MALADIE, LA TIQUE DOIT ÊTRE ENLEVÉE LE PLUS VITE POSSIBLE.



Pour plus d'information :
<http://social-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/maladie-de-lyme>
<http://www.irepsalsace.org/enfantsetnature/>

© 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