AVANT
TOUTE ACTIVITÉ

1

Portez des chaussures fermées

2

Portez des vêtements longs et de couleur claire

PENDANT

3

Evitez les herbes hautes et marchez le long des sentiers

APRÈS

4

Inspectez votre corps et celui de vos enfants

QUE FAIRE SI VOUS TROUVEZ UNE TIQUE ?

1

Retirez-la le plus vite possible avec une pince à tiques

2

Retirez-la délicatement sans la casser, par un mouvement de torsion ou en tirant vers le haut

3

Désinfectez la zone de morsure et surveillez-la attentivement pendant les semaines suivantes

4

Consultez un médecin en cas de symptômes comme :
- Plaque rouge
- Maux de tête
- Fièvre
- Douleurs articulaires

ATTENTION AUX TIQUES !

comment se protéger ?

Plus d'infos sur WWW.TIQUES.LU | Méi Infoen op WWW.ZECKEN.LU

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

ATTENTION AUX TIQUES !

COMMENT SE PROTÉGER ?

Les maladies transmises par les tiques ont augmenté au cours des dernières années. Elles peuvent avoir des conséquences graves pour la santé.

Le risque d'être infecté(e) peut cependant être réduit par des mesures simples. Ce dépliant montre comment se protéger.

Nous risquons d'être piqués par une tique en nous promenant dans les hautes herbes, les buissons et les arbustes des forêts; nos chiens, chats et autres animaux domestiques peuvent l'être de la même manière.

Les personnes exerçant certaines professions ou types d'activités, tels que les ouvriers en forêt, les garde-forestiers, les chasseurs, sont particulièrement exposées. Le risque est également plus élevé lors d'activités de loisirs en plein air.

LES TIQUES

- Les tiques sont des parasites qui appartiennent à la famille des acariens et se nourrissent exclusivement du sang de leurs hôtes.
- Les tiques sont actives de février/mars à octobre/novembre, surtout au printemps et en automne. Après des hivers doux et pendant des printemps humides elles sont beaucoup plus nombreuses. On observe donc généralement plus de maladies transmises par les tiques en début d'été (mai-juin) et en automne (septembre-octobre).
- Les tiques séjournent sur les feuillages et les hautes herbes jusqu'à une hauteur de 1,5 m au-dessus du sol, surtout dans les sous-bois, les arbustes, et les chemins ruraux en bordure de forêt.

INFECTIONS TRANSMISES PAR LES TIQUES

La piqûre ou morsure d'une tique peut transmettre plusieurs types de maladies à l'homme. Les deux infections principales connues dans la région européenne sont :

- **La borréliose ou maladie de Lyme** : elle est due à une bactérie présente dans l'hémisphère Nord. Entre 2 et 30 jours après la piqûre par une tique infectée, une plaque rouge (érythème chronique migrant) apparaît à l'endroit de la piqûre.

  Au Luxembourg, près d'une centaine de cas suspects sont signalés tous les ans. Si le diagnostic n'est pas fait, une deuxième et troisième phase de la maladie peuvent apparaître : douleurs articulaires, fièvre, problèmes cardiaques, troubles neurologiques.

  Si le diagnostic est posé à temps (examen clinique et analyse de sang), l'infection peut être traitée par un antibiotique.

- **La méningoencéphalite à tiques** : elle est causée par un virus provoquant une inflammation au niveau des méninges et du cerveau. Chez 80% des personnes piquées, l'infection passe inaperçue. Dans 10-20% des cas, un tableau grippal apparaît, et dans 5 à 10% des cas on observe des signes neurologiques.

  Au Luxembourg, aucun cas de FSME n'a encore été signalé. Les principaux territoires affectés se situent en Europe centrale et du Nord.

  Il existe un vaccin efficace contre la méningoencéphalite à tiques.

COMMENT ÉVITER LES PIQÛRES DE TIQUES?

Évitez les zones à risque et adoptez des mesures de prévention :

- Porter des vêtements longs, couvrants et clairs.
- Vigilance accrue au printemps et en automne.
- En cas de séjour prolongé dans les zones infestées et pendant les périodes à risque, examiner le corps toutes les 3 à 4 heures environ, à la recherche d'éventuelles tiques qui peuvent être très petites : examiner le creux des coudes et des genoux, la nuque et le dos, le cuir chevelu et derrière les oreilles, ainsi que les zones chaudes, humides et poilues, comme les aisselles et les aines.

SI VOUS TROUVEZ UNE TIQUE, IL FAUT AGIR VITE !

La morsure d'une tique est indolore et peut passer inaperçue.

Il faut arracher complètement la tique au moyen d'une pince à tiques spéciale ou d'une pincette : l'attraper à sa base et la tirer délicatement vers le haut, sans la casser, ou en effectuant un mouvement de torsion (la dévisser). Ensuite désinfecter l'endroit de morsure avec un désinfectant classique.

Si, dans les semaines qui suivent une piqûre de tique, un syndrôme grippal ou une plaque rouge apparaissent, **consultez votre médecin sans tarder !**

Plus d'infos sur WWW.TIQUES.LU | Méi Infoen op WWW.ZECKEN.LU