

# L'info TIQUES



## Les gestes pra'tiques au retour



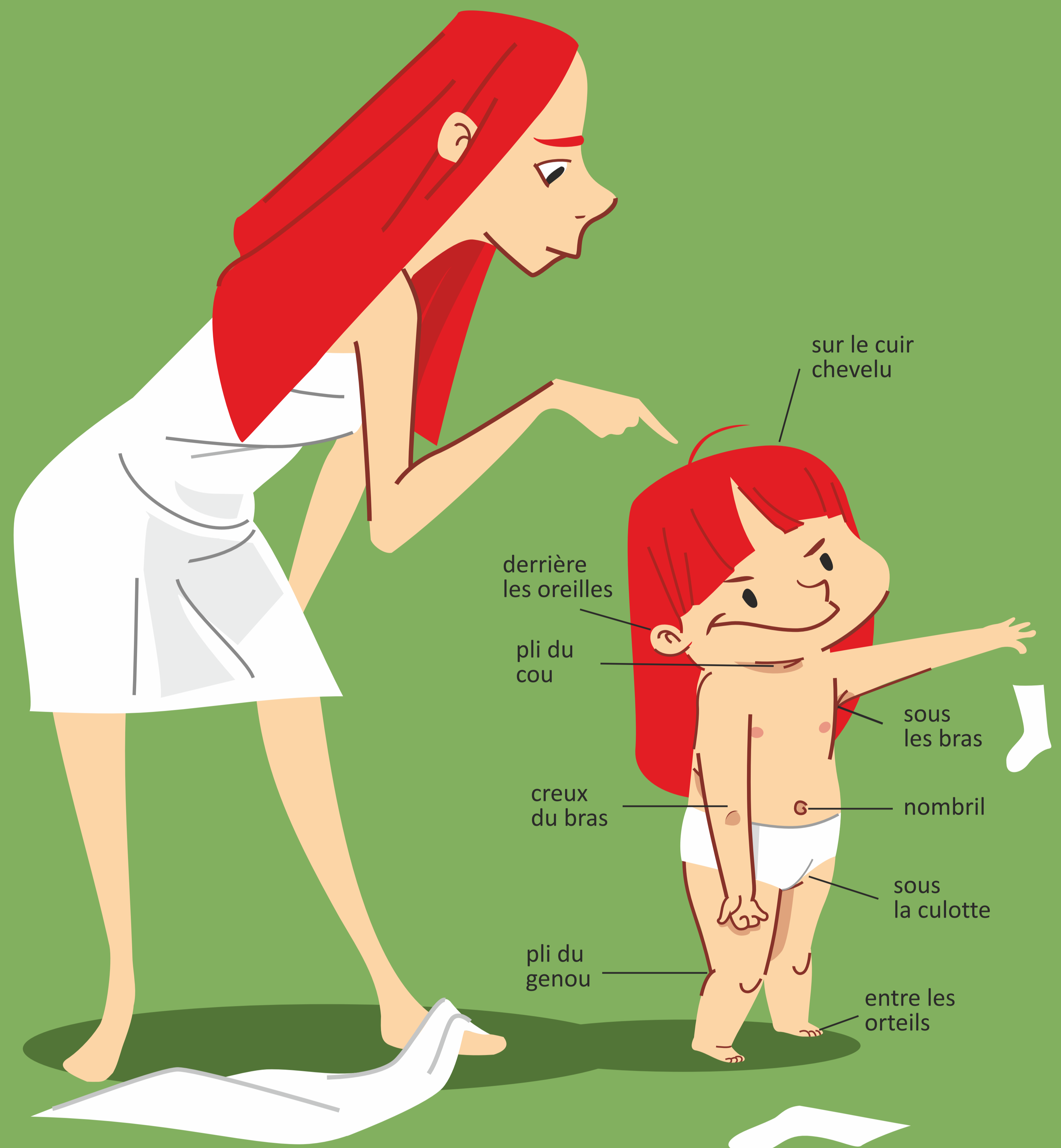
**Pourquoi enlever la tique rapidement ?  
Plus elle reste longtemps dans la peau, plus  
le risque de transmission de maladies augmente.**

### BIEN S'INSPECTER

Les piqûres de tique ne font pas mal et ne grattent pas, elles peuvent passer inaperçues.

Il faut donc inspecter minutieusement son corps avec une attention particulière pour les zones à peau fine et peu visibles, les endroits chauds et humides : plis cutanés, aisselles, aines, parties génitales,... et en particulier chez le jeune enfant : le cuir chevelu, le cou et l'arrière des oreilles.

Il est souvent nécessaire de se faire aider par un proche ou d'utiliser un miroir si vous êtes seul.

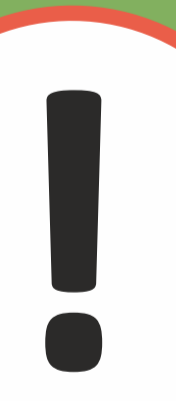


### ET APRÈS L'INSPECTION

Prendre une douche ou un bain dans les 2 heures qui suivent votre sortie permet de se débarrasser des tiques qui ne sont pas encore agrippées.

Ne pas remettre les vêtements portés dehors après la douche, une tique peut s'y cacher ! Les laver rapidement. Attention, elles peuvent aussi s'accrocher à vos chaussures.

*Cet examen doit être attentif car la tique, le plus souvent au stade de nymphe, ne mesure que 1 à 3 mm et ressemble à un bouton anodin. Il peut être utile de faire une nouvelle inspection le lendemain car la tique, en partie gorgée de sang, sera plus visible.*



**N'oubliez pas** d'inspecter aussi vos animaux de compagnie, ils sont des porteurs privilégiés des tiques et peuvent vous les transmettre.

