

LES TIQUES, LE RETOUR

De mars à novembre, les randonneurs sont exposés aux tiques.

Elles peuvent transmettre de nombreuses maladies notamment la maladie de Lyme ou la borréliose de Lyme. Si elle ne guérit pas spontanément, la maladie peut évoluer vers des stades plus graves jusqu'à atteindre le système nerveux ou cardiaque.

Après chaque sortie, pensez à **inspecter soigneusement l'ensemble de votre corps**. Si vous repérez une tique, **enlevez-la le plus rapidement possible** avec un tire-tiques disponible en pharmacie, puis **désinfectez** la peau. Surveillez la piqûre pendant un mois, consultez votre médecin si une plaque rouge apparaît ou si vous ressentez des maux de tête, de la fièvre ou des douleurs articulaires.



Signalement tique

Faites avancer la science en quelques clics en signalant les piqûres de tique dont vous êtes victimes avec le programme participatif « **CITIQUE** » où les citoyens peuvent aider la recherche sur les tiques et les maladies qu'elles transmettent. Signalez aussi les piqûres de tiques sur vos animaux.

Vous disposez de plusieurs moyens pour déclarer votre piqûre à « **CITIQUE** » :

SIGNALER UNE PIQÛRE DE TIQUE, C'EST SIMPLE ET RAPIDE !



Via l'application smartphone



Via le site internet



Via le formulaire papier

Pour plus de détails, cliquez ici :

http://sportseniorcourdimanche.com/wp-content/uploads/2020/05/2020_formulaire_papier-CITIQUE.pdf

Comment se protéger face aux tiques ?

En règle générale, il est important **d'éviter les broussailles, les fougères et les herbes hautes** pour éviter les piqûres. Privilégiez des **vêtements fermés, clairs et longs**, qui couvrent les bras et les jambes, ainsi qu'un chapeau. Il existe aussi des répulsifs spécifiques si vous fréquentez des zones à risque.

Substances et répulsifs pour se protéger des tiques

Avant une promenade dans les bois, lieu de prédilection de ces acariens, il est vivement recommandé d'appliquer un répulsif sur la peau.

♥ Quatre substances efficaces contre les tiques

Il s'agit du **DEET**, de l'**IR 3535**, de l'**icaridine** et du **PMD**, extrait d'**eucalyptus citronné** plus connu sous le nom de **Citriodiol**. Ce sont les mêmes molécules qui repoussent les **moustiques**. Le DEET semble le plus actif sur les tiques. L'IR 3535, reconnue pour sa bonne tolérance, est souvent préféré chez les jeunes enfants et les femmes enceintes.

Les huiles essentielles et bracelets n'offrent pas une protection suffisante. Ils ne sont donc pas recommandés.

♥ Six répulsifs contre les tiques

Ces informations sont données à titre informatives. Avant de les utiliser, prenez conseil auprès de votre Médecin généraliste, dermatologue et/ou pharmacien.

○ **Insect Ecran Zones Infestées (Cooper)** Environ 8,50 € le spray de 100 ml.

- **Signes particuliers** : un **répulsif** de référence à base de **DEET** à 50 %, bien connu contre les moustiques, efficace en moyenne pendant 7 heures contre les tiques. Le seul répulsif à avoir une autorisation de mise sur le marché, gage d'efficacité.

- **Pour qui ?** Convient dès 2 ans et aux femmes enceintes quand le risque de piqûre de tique et de transmission d'une maladie est important.

- **Conseil** : le produit pouvant détériorer certains plastiques, cuirs ou fibres synthétiques, pulvériser-le sur la peau en enlevant montres et bijoux, puis lavez-vous les mains.

○ **Apaisyl Lotion Anti-moustiques (Merck)** environ 5,10 € le spray de 30 ml.

- **Signes particuliers** : un format économique pour toute la famille à base d'**IR 3535** à 20 %, une molécule bien tolérée. Le produit est efficace 8 heures en moyenne.

- **Pour qui ?** Dès 1 an ainsi que chez la femme enceinte pour se protéger dans les zones à risque de piqûres de tiques.

- **Conseil** : même s'il est bien toléré, il ne faut pas laisser les jeunes enfants manipuler eux-mêmes le répulsif, surtout sous la forme de spray (risque d'ingestion si le produit coule ou de projection dans les yeux). Veillez aussi à ce qu'ils n'en aient pas sur les mains.

○ **Marie Rose Répulsif Anti-tiques (Juva Santé)** Environ 8,45 € le flacon spray de 100 ml.

- **Signes particuliers** : une référence récente sur le marché à base d'**IR 3535** accessible en GMS (grandes et moyennes surfaces). Dosée à 20 %, elle mentionne une durée d'efficacité moyenne de 12 heures, ce qui est plus important que la plupart des autres produits.

- **Pour qui ?** À partir de l'âge de 3 ans en zones à risque de tiques. Cette formule n'est pas recommandée chez la femme enceinte.

- **Conseil** : à l'application, le produit dégage une odeur d'alcool assez forte qui peut parfois surprendre, mais qui disparaît vite.

○ **Cinq sur Cinq Spray U.V. (Bausch + Lomb)** Entre 11,50 € et 13,50 € le spray de 75 ml.

- **Signes particuliers** : une formule qui protège des tiques (**IR 3535** à 35 % associée à du Citriodiol, 6,4 %) et du soleil (protection solaire SPF 20).

- **Pour qui ?** Dès 2 ans en cas de risque de morsures de tiques. Pas d'utilisation lors de la grossesse (présence de Citriodiol).

- **Conseil** : la protection SPF 20 n'est pas suffisante pour les peaux claires et les jeunes enfants. À réserver aux peaux mates ou bronzées, en faisant attention à ne pas pulvériser le produit sur le visage.

○ **Mosiguard Natural (Pharmavoyage)** Environ 10,95 € le stick de 40 ml.

- **Signes particuliers** : un des rares répulsifs disponibles **en stick**. Il est à base de Citriodiol à 30 % (20 % de PMD). Les tests d'efficacité du produit fini contre les tiques sont en cours.

- **Pour qui ?** Dès l'âge de 6 mois en cas de risque de morsures de tiques. Pas d'utilisation chez la femme enceinte.

- **Conseil** : on ne connaît pas encore sa durée d'efficacité, mais le format stick est intéressant. Il permet de ne pas se salir les mains et évite les projections, fréquentes avec les formes sprays. Inutile d'en mettre trop : pour l'avant-bras par exemple, 3 traits suffisent.

○ **MoustiKologne Lotion répulsive anti-tiques (Marque Verte)** Environ 8 € le spray de 90 ml.

- **Signes particuliers** : une lotion à base d'**icaridine** à 20 %, efficace pendant 8 heures contre les tiques et que l'on peut également pulvériser sur les vêtements (mais l'efficacité est moindre qu'un spray spécifique vêtement à base de perméthrine !).

- **Pour qui ?** Dès 2 ans en cas de risque de piqûre de tiques. Pas d'utilisation chez la femme enceinte.

- **Conseil** : une référence aux notes citronnées, agréable à utiliser. Attention, la présence de citral peut provoquer des allergies chez les personnes sensibles ! À tester donc avant de l'utiliser.