

# ATTENTION AUX TIQUES !



Prévention - Informations - conseils

Avec  
le soutien de la



Wallonie



Time for Lyme  
late stage Lyme disease awareness



## Les tiques : tu connais ?

Dès le retour des beaux jours, en camp ou avec des amis, tu es le premier à faire de nombreux jeux ou balades en forêt. Tu adores aussi aller dans les grandes herbes ou dans les chemins de campagne.

Mais tu dois faire attention aux tiques qui peuvent être dangereuses pour ta santé.

Dans cette brochure, tu pourras découvrir comment te protéger pour ne pas te faire piquer et ainsi pouvoir profiter au mieux de tes nombreuses promenades dans les campagnes. Tu apprendras également à bien te soigner après avoir été piqué(e) par une tique.

D'ici là, profite bien de la belle nature et de l'environnement de qualité en Wallonie.

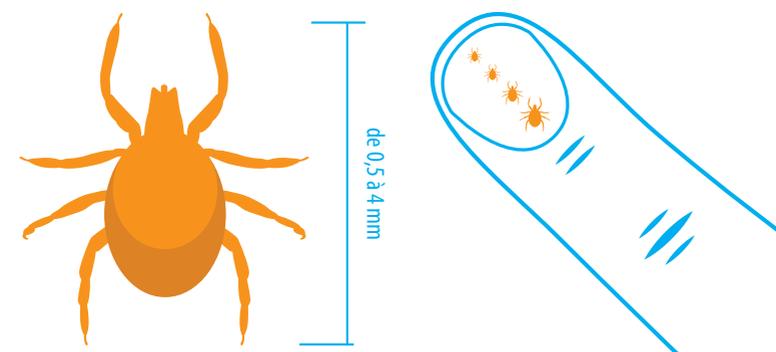
Carlo Di Antonio  
Ministre wallon de l'Environnement

# Les tiques :

## attrape les bons réflexes !

As-tu déjà vu une tique ? C'est un type d'acarien\* qui s'attache à la peau pour prendre du sang. Il ressemble alors à un grain de beauté... mais avec des pattes. Les tiques sont de plus en plus nombreuses et transportent beaucoup de microbes. Cette brochure va te permettre de mieux les connaître et d'agir pour éviter de te faire piquer. Grâce à nos conseils, tu pourras aussi informer ta famille et tes amis.

**Pour éviter d'être malade,  
il faut éviter de se faire piquer !**

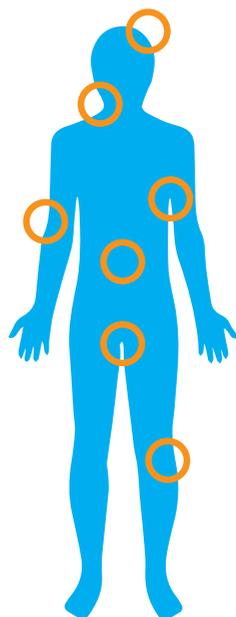


\* Les acariens sont des animaux microscopiques proches des araignées.



## C'est quoi une tique ?

Les tiques attendent qu'un animal, ton chien par exemple, ou un humain passe pour s'y accrocher en **piquant** solidement leur peau. Elles peuvent aussi remonter sur leur corps depuis le sol si l'animal ou la personne est à l'arrêt (pique-nique, pipi nature, ...). La tique cherche un endroit **chaud** et **humide** sur ta peau (par exemple, les aisselles, le nombril, les parties intimes, le creux du genou ou les oreilles) pour se fixer. Elle devient alors plus grosse car elle se gonfle de **sang**. On ne sent pas sa piqûre. Parfois, on ne voit même pas qu'on est piqué !



La tique avale du sang mais aussi les **microbes** qui s'y trouvent, en piquant une souris par exemple. Lorsque nous sommes piqués à notre tour, la tique nous injecte sa salive et les microbes qu'elle a avalés lors de son précédent repas. Selon l'animal qu'elle a piqué avant, elle peut injecter des **maladies** très différentes (microbes de la souris, du rat, du lézard, des oiseaux, ...). La maladie de **Lyme**, ou borréliose de Lyme, est la plus connue.

## Quand et où dois-tu faire attention aux tiques ?



Les tiques sont présentes tout au long de l'année mais elles se réveillent quand le bon temps revient. Elles vivent dans les **hautes herbes**, les **buissons**, les **fougères**, les **feuilles mortes** et même dans les **dunes** à la mer. On les retrouve le plus souvent dans les endroits où il y a beaucoup d'animaux, comme les forêts, les réserves naturelles, les prairies ...

# Évite de te faire piquer

## Tu vas jouer à l'extérieur, promener en forêt... ?

- Porte des vêtements clairs pour voir les tiques
- Porte des sous-vêtements à élastique pour protéger cette partie de ton corps
- Rentre le bas de ton pantalon dans tes chaussettes pour éviter que les tiques remontent sur toi
- Couvre-toi la tête d'une casquette, d'un chapeau ou d'un bandana pour te protéger
- Ne te couche pas dans l'herbe ou sur le sol en forêt, il pourrait y avoir des tiques
- Marche sur les sentiers et les chemins balisés, où les herbes sont moins hautes
- Ne t'assieds pas sur du bois mort, il pourrait y avoir des tiques

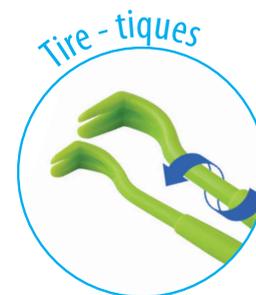
## Quand tu rentres chez toi :

- Change de vêtements et demande à tes parents de les laver à 60 degrés car des tiques peuvent s'y être accrochées
- Surtout demande à tes parents de bien t'examiner aux endroits chauds et humides de ton corps

Mets toutes les chances de ton côté pour ne pas risquer d'être malade.



Demande l'aide d'un adulte pour enlever la tique en utilisant une **pince à tiques**, un **tire-tiques** ou une **carte à tiques**. Une fois la tique enlevée correctement, il faut désinfecter la piqûre.



## À ne pas faire :

- L'enlever avec tes doigts
- Lui presser le ventre
- Utiliser un produit pour l'endormir

Après avoir enlevé la tique, il faut rester très vigilant. La piqûre peut s'infecter, une tache rouge peut apparaître et tu peux aussi avoir de la fièvre ou une impression de grippe. Si la tique a eu le temps de commencer son repas ou si elle a été mal enlevée, il est conseillé d'aller chez ton médecin et de surveiller régulièrement par la suite.

Avec  
le soutien de la



Wallonie

**Time for Lyme**  
late stage lyme disease awareness

[www.timeforlyme.eu](http://www.timeforlyme.eu)



**arc** Namur  
  
**ENVIRONNEMENT  
SANTÉ**

**Réalisation :**

ARC Environnement Santé ( [arc-environnement-sante.com](http://arc-environnement-sante.com) ),  
avec l'aimable collaboration de Valérie Obsomer et du Pr. Christian Perronne  
Crédit dessins : Pascal Braibant