

## Se protéger des tiques et de la maladie de Lyme : c'est dès le printemps !



Mai, juin et juillet : trois mois au cours desquels les piqûres de tiques battent des records. Avec les beaux jours, le risque de se faire piquer par une tique infectée augmente. Il y a besoin de savoir que 90% des morsures se produisent lors d'activités de loisirs et dans des espaces familiers.

C'est désormais reconnu par les Autorités de Santé<sup>1</sup> dans 6 à 20% des cas, une maladie de Lyme se transforme en un Lyme long aux symptômes sévères et persistants. Or un Lyme long est difficile à diagnostiquer, très difficile à soigner et souvent très invalidant. Alors mieux vaut prévenir que guérir. Et c'est pour cela que l'association France Lyme souhaite vous rappeler les gestes de prévention indispensables.

### Pourquoi est-il primordial de se protéger ?

La maladie de Lyme est une maladie que l'on attrape par la piqûre d'une tique infectée par une bactérie appelée Borrelia. Rapidement prise en charge par un médecin, elle évolue souvent favorablement, sans conséquence sur la santé à long terme. Mais pas toujours... et d'autant moins si l'infection est passée inaperçue.

Les associations françaises constatent depuis longtemps que **bien des malades souffrent de symptômes sévères et persistants** : le Lyme long, que les scientifiques appellent un PTLDS abréviation de Post-Treatment Lyme Disease Syndrom.

Pour cette forme longue, il n'existe **pas de traitement de référence** qui permette à coup sûr de s'en débarrasser...

Contrairement aux idées reçues, le **Lyme long n'est pas rare**. Les données officielles indiquent que jusqu'à 10 000 malades basculent chaque année en Lyme long. Une maladie dont il est très difficile de guérir, rappelons-le.



**Face à une maladie difficile à soigner et handicapante, le seul choix qui vaille est celui de la prévention.**

**Le programme de recherche [CiTique](http://www.citique.fr) - [www.citique.fr](http://www.citique.fr) - indique que les signalements les plus nombreux ont lieu chaque année en mai, juin et juillet.**

# Comment se protéger des tiques ?

## Piqûres : surtout en forêts & jardins ! <sup>2</sup>

- **53% des morsures ont lieu lors d'activités de loisirs**, chasse, pêche, activité scolaire, centre de loisir, activité sportive...
- **37% surviennent dans le lieu de résidence !**
- **7 % lors d'activités professionnelles**

## Sorties nature : les 10 bons réflexes

1. **Porter des vêtements** couvrants et clairs, un chapeau, des chaussures fermées, et recouvrir le bas du pantalon par les chaussettes
2. **Marcher au milieu des chemins** ou sentiers plutôt que dans la végétation
3. **Se tenir éloigné des herbes hautes** et denses
4. **Éviter le contact** avec les branches basses, les arbustes, les fougères...
5. **Utiliser un plaid** (de couleur claire idéalement) ou une couverture de survie pour s'asseoir dans l'herbe ou pique-niquer
6. **Examiner le sac à dos** qui a été posé par terre avant de le mettre sur le dos
7. Plusieurs fois par jour, faire un **tique-check** détaillé: inspection mutuelle des vêtements pour enlever les tiques qui se sont accrochées



### Dans le sac à dos :

- du répulsif
- un tire-tique ou une carte à tique
- une loupe
- un désinfectant
- un stylo pour entourer le site de morsure (notamment dans les camps nature enfant et les sorties scout)

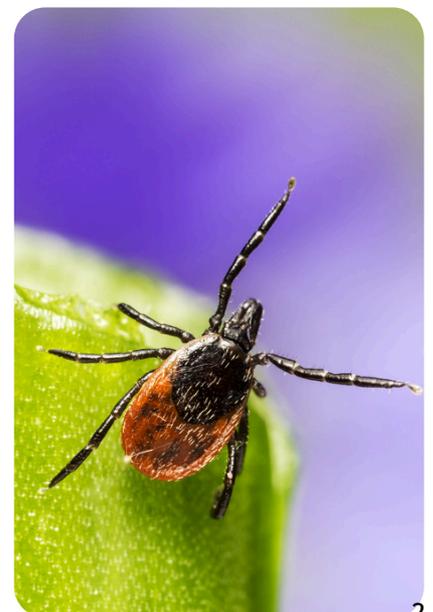
### + Une fois de retour :

8. Faire sécher et isoler les vêtements utilisés
9. Réaliser une inspection minutieuse de toute la peau, des cheveux
10. Inspecter les **animaux de compagnie**

## Tiques au jardin : comment les éviter ?

Globalement, il importe de préserver un jardin bien entretenu pour en éloigner les tiques :

- **Favoriser l'ensoleillement** du sol en tondant, débroussaillant et élaguant les arbres régulièrement. Eviter fougères & buissons.
- **Eloigner de la maison** les oasis de fraîcheur et autres zones appréciées des tiques (herbe coupée laissée au sol, tas de bois...).
- **Tenir à distance les rongeurs** (porteurs de tiques) en ne nourrissant les oiseaux que l'hiver, et en nettoyant et en scellant les murs de pierre et les petites ouvertures autour de la maison.
- **Isoler la maison, la pelouse, le potager et les aires de jeu des haies et des zones arborées** par une allée de copeaux, de sable ou de gravier (1 mètre de large).
- **Inspecter et traiter** les animaux de compagnie.
- **Vérifier** la présence de tiques sur le matériel avant de le ranger.



# Que faire en cas de piqure ?

**La façon d'enlever une tique** joue sur la possibilité de la contamination.

Il est donc essentiel de procéder en respectant les conseils.

- **Sans tirer, extraire la tique en la tournant** légèrement à l'aide d'un tire-tique (en pharmacie et cabinet vétérinaire), de manière à ne pas laisser la tête et le rostre dans et/ou sous la peau.
- **Désinfecter** la plaie à l'eau oxygénée, le tire-tique à l'alcool et se laver les mains.
- **Surveiller tout symptôme** inhabituel dans les jours et les semaines qui suivent la morsure.

## Mais aussi...

- Noter dans le **dossier médical** (ou carnet de santé des enfants) la date, et la localisation anatomique ;
- Prendre des **photos** avant d'enlever la tique, après l'avoir enlevée et ensuite en cas de symptôme dermatologique ;
- Noter la **localisation géographique** ;
- **Déclarer** la morsure sur [l'application Signalement-tique](#) à travers l'application mobile, le site internet ou le formulaire papier.



29.9%

des tiques en moyenne sont porteuses d'un agent potentiellement pathogène<sup>3</sup>

## Que faire de la tique ?

*Au choix :*

- ✓ **Brûler la tique** pour détruire les bactéries, virus...
- ✓ **L'envoyer à Citique** pour aider la recherche<sup>4</sup>
- ✓ **La faire analyser** par un laboratoire pour connaître les pathogènes qu'elle porte.

## Symptômes et prise en charge



*Erythème migrant - pouvant apparaître ailleurs qu'autour de la piqûre, et non systématique.*

Le premier signe de la maladie peut consister en une **lésion dermatologique**, appelée **érythème migrant**. C'est le seul symptôme caractéristique, qui permet un diagnostic certain, mais il n'apparaît pas toujours. Attention, il n'est pas toujours situé à l'endroit de la piqûre ! Dès son apparition, même sans souvenir de piqûre(s) de tiques, consulter un médecin afin que celui-ci prescrive un traitement adapté.

En plus d'une évolution du point de piqûre (érythème migrant dans la borréliose de Lyme, tâche noire dans d'autres Maladies Vectorielles à Tiques, etc.), **les signes cliniques et symptômes tardifs** à surveiller dans les semaines, les années qui suivent une piqûre de tique sont notamment :

- **signes généraux** : douleurs, fièvre, fatigue inexplicquée ;
- **signes focaux** : atteinte dermatologique (érythèmes migrants ailleurs qu'au site de piqûre), articulaire, neurologique, etc...

**Au moindre doute, consulter un professionnel de santé.**

## A propos de France Lyme

Reconnue d'intérêt général et agréée par le Ministère de la Santé, France Lyme est la principale association des patients atteints de Maladies Vectorielles à Tiques-MVT, dont la plus connue est la maladie de Lyme. Avec ses sections locales, France Lyme remplit quatre missions : Ecouter et Soutenir les malades ; Informer sur les MVT, à titre de prévention et comme source de référence pour les malades ; Développer la connaissance ; Défendre et Représenter les personnes souffrant de MVT.

[www.francelyme.fr](http://www.francelyme.fr)

**Contact média :** [presse@francelyme.fr](mailto:presse@francelyme.fr)

(1) Chapitre PTLDS dans la recommandation Haute Autorité de Santé de 2025

(2) <https://ci-tique-tracker.sk8.inrae.fr/>

(3) <https://www.inrae.fr/actualites/programme-citique-prevenir-risque-piqures-tiques-debut-du-printemps-surtout-enfants>

(4) Envoyer la tique à l'INRAE : Programme CITIQUE – laboratoire tous chercheurs INRAE Nancy – route d'Amance 54280 Champenoux