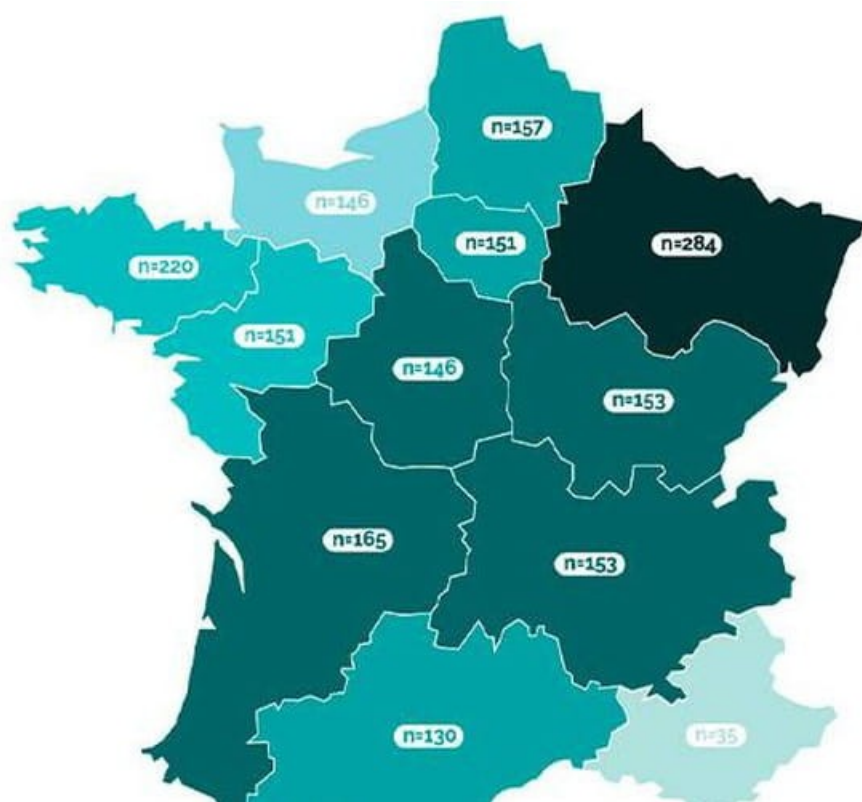


# Maladie de Lyme



Une étude récente de l'Inrae dresse pour la première fois une cartographie précise des tiques piqueuses en France. Certaines régions concentrent des risques bien supérieurs à la moyenne nationale. Gare aux piqûres !



© Inrae

## La prévention individuelle de la borréliose de Lyme, repose sur :

### *Une protection mécanique*

- Marche sur les chemins bien tracés sans végétation dense et sans hautes herbes limitant le risque de contact avec les tiques *Ixodes*.
- Port de vêtements couvrants, éventuellement imprégnés de répulsifs limitant le risque de piqûre par une tique.
- Port de vêtements clairs permettant de repérer plus rapidement les tiques non encore fixées sur la peau.

### *Un examen minutieux (car la tique, au stade de nymphe ne mesure que 1 à 3 mm) du corps après une exposition au risque de pique*

Une attention particulière doit être portée aux plis cutanés, à l'arrière des genoux, aux aisselles, aux zones génitales, au nombril et, en particulier chez le jeune enfant au cuir chevelu, au cou, à l'arrière des oreilles. Il peut être utile de faire une nouvelle inspection le lendemain car la tique, en partie gorgée de sang, sera plus visible.

### *Le retrait des tiques fixées sur la peau*

- Retirer la tique le plus rapidement possible pour éviter la transmission des *Borrelia*. Le risque de transmission augmente avec le temps d'attache.
- Utiliser un crochet à tique (disponible en pharmacie) si possible, sinon une pince fine ou à défaut une pince à épiler (ne pas arracher la tique avec les doigts).

L'utilisation de vaseline, éther, essence, alcool, anesthésiques locaux ou toute autre substance biologique ou chimique est déconseillée.

- Désinfecter le site de piqûre après le retrait de la tique.
- Surveiller la zone de pique pendant 4 semaines. En cas d'apparition d'un érythème migrant (plaque rouge et ronde) ou de signes généraux (fièvre, malaise, courbatures) consulter son médecin.

L'antibioprophylaxie après piqûre de tique n'est pas recommandée.

Il n'existe pas d'immunité acquise contre la borréliose de Lyme. Les mesures individuelles de prévention s'appliquent donc aussi aux personnes ayant eu une borréliose de Lyme.

