

Morsure de tique- préconisation

Les chemins de Trail sont souvent étroits, ce qui favorise le contact avec les herbes et augmente la probabilité de se faire mordre par une tique.

La morsure de tique est souvent sans risque, mais il faut cependant bien la traiter car elle peut être porteuse de la maladie de Lyme. Voici quelques recommandations pour repérer et traiter ces morsures.

CONSEILS POUR REPERER UNE MORSURE DE TIQUE

- **Inspecter minutieusement son corps** : les aisselles, les plis du genou, les organes génitaux, le cuir chevelu ...
- **Si vous constatez la présence de tiques** : ne pas appliquer de produits, cela pourrait faire régurgiter les tiques. La bactérie Borellia, responsable de la maladie de Lyme serait alors libérée.
- **Retirez les tiques le plus rapidement possible** : en utilisant un tire-tique (vendu en pharmacie) ou à défaut, une fine pince à épiler (agripper l'insecte au plus près de la peau, tirez doucement mais fermement avec un mouvement circulaire). **Attention** : ne pas recommencer si vous n'avez pas réussi à retirer tout l'appareil buccal du premier coup.

Si les tiques sont retirées :

- **Désinfectez la peau** (par exemple avec de l'alcool modifié...)
- **Une petite plaque rouge peut apparaître immédiatement ou dans les 24 premières heures après la morsure** : une réaction normale à la salive de la tique et cela ne veut pas forcément dire qu'il y a eu contamination par la bactérie.
- **Surveiller la zone mordue pendant 30 jours**. Si vous voyez apparaître une plaque rouge inflammatoire entre trois à trente jours après la morsure, vous devez consulter un médecin car c'est un symptôme de la maladie de Lyme. Un traitement antibiotique est alors nécessaire.

(<http://www.enim.eu/actualites/tiques-piqure-risque>)



Illustration 1: morsure de tique