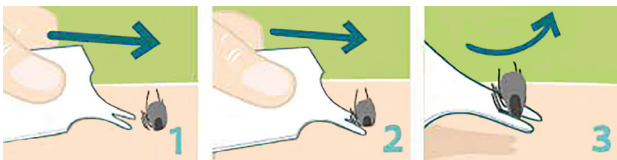


Mode d'emploi de la carte de retrait des tiques et informations générales sur les maladies transmises par les tiques

Pourquoi toujours avoir une carte de retrait des tiques sur soi?

- Chaque année, environ 1,5 million de piqûres de tiques sont recensées aux Pays-Bas.
- La moitié des tiques transporte un ou plusieurs agents pathogènes.
- En moyenne, près d'une tique sur trois est infectée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*, responsable de la maladie de Lyme.
- Environ une piqûre de tique sur vingt entraîne la maladie de Lyme dans les trois mois qui suivent.
- Le risque dépend de la durée d'attachement de la tique, du fait qu'elle soit infectée, et de la manière dont elle est retirée.
- Exception : les tiques porteuses du virus de l'encéphalite à tiques (TBE/FSME) transmettent ce virus immédiatement, dès la piqûre de tique.



Utilisation de la carte de retrait des tiques

Cette carte est facile à emporter: dans un sac, une coque de téléphone ou un portefeuille. Veillez donc à toujours l'avoir sur vous !

1. Glissez l'encoche de la carte sous la tique.
2. Faites glisser la carte lentement et régulièrement.
3. Retirez la carte de la peau avec la tique.
4. Si la tique est située à un endroit difficile d'accès, demandez de l'aide.
5. Ne comprimez jamais l'abdomen de la tique, car cela augmente le risque de transmission d'agents pathogènes.
6. N'utilisez ni avant ni pendant le retrait de produits susceptibles d'irriter la tique et d'augmenter le risque d'infection.
7. Désinfectez la piqûre ainsi que, si nécessaire, la carte avec de l'alcool (70 % ou plus) ou de la povidone iodée.
8. Notez la date et l'endroit de la piqûre de tique. Ces informations pourront être utiles en cas d'apparition ultérieure de symptômes.
9. Signalez la piqûre à votre médecin traitant afin qu'elle soit consignée dans votre dossier médical, ainsi que sur www.tekenradar.nl ou - en Belgique - <https://tekennet.sciensano.be/>
10. Prenez une photo de la zone de la piqûre afin de pouvoir suivre son évolution.

11. Surveillez pendant six mois l'apparition d'une tache ou d'un anneau (l'érythème migrant - EM), de symptômes grippaux ou autres.
12. Après le retrait de la tique, la peau peut être légèrement irritée. Cela est généralement normal.
13. Vous pouvez conserver la tique retirée dans le petit sachet fourni ou la jeter à la poubelle, par exemple collée dans un morceau de ruban adhésif.
14. Consultez notre site internet pour en savoir plus sur l'analyse des tiques et sur les avantages et les inconvénients d'un traitement antibiotique immédiatement après une piqûre.

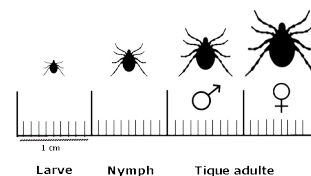
Prévenir les piqûres de tiques

La meilleure façon d'éviter une maladie transmise par les tiques est d'éviter la piqûre elle-même.

- Restez autant que possible sur les sentiers et éviter les broussailles.
- Portez des vêtements couvrants : chaussures fermées, pantalon dans les chaussettes, manches longues.
- Les vêtements clairs facilitent la détection des tiques.
- Utilisez un répulsif contenant DEET, IR3535, picaridine ou citriodiol.
- Une casquette offre une protection supplémentaire aux enfants.
- Vérifiez soigneusement la peau et les vêtements après une sortie.
- Les tiques préfèrent les zones chaudes et humides: plis du genou, aisselles, aine, derrière les oreilles, nuque.
- Mettez les vêtements au sèche-linge 30 minutes à haute température.
- Vérifiez aussi les animaux domestiques avant qu'ils n'entrent.

Les tiques

Une tique est un petit arachnide qui se nourrit du sang des humains et des animaux. On les rencontre partout dans la nature: dans les forêts, les dunes, les campagnes, mais aussi dans les parcs et les jardins.





Les nymphes (1 à 2 mm) présentent le plus grand risque en pratique, car elles sont très nombreuses et passent facilement inaperçues.

Les tiques vivent principalement près du sol, dans les herbes hautes et les broussailles basses. Elles sont actives presque toute l'année, surtout lorsque la température dépasse 5 °C et que l'humidité est élevée.

La maladie de Lyme

À chacun de ses stades de développement, une tique peut transmettre des bactéries, des virus ou des parasites susceptibles de provoquer une maladie. La maladie de Lyme est la plus connue.

En cas de maladie de Lyme, plus le traitement antibiotique est commencé tôt, meilleures sont les chances de guérison. Un traitement tardif augmente le risque de complications et de symptômes persistants.

Il n'existe malheureusement pas de test permettant de savoir immédiatement après une piqûre si une infection a été transmise. Restez donc attentif pendant six mois à toute manifestation suspecte et consultez rapidement votre médecin.

L'érythème migrant (EM)



- Une plaque ou un anneau qui s'agrandit progressivement dans les 3 à 4 mois suivant la piqûre constitue la preuve clinique d'une maladie de Lyme. Un traitement antibiotique doit alors être instauré immédiatement; un test n'est pas nécessaire.
- Sur une peau claire, l'EM est généralement rouge ou rosé. Sur une peau foncée, il peut paraître bleuâtre ou violacé, ressemblant à un hématome.
- L'EM peut disparaître spontanément sans traitement, mais cela ne signifie pas que l'infection est guérie.
- Toutes les personnes atteintes de la maladie de Lyme ne développent pas un EM, et celui-ci n'est pas toujours reconnu, notamment lorsqu'il est atypique, très discret ou situé à un endroit peu visible. Soyez donc également attentif aux autres symptômes.

Autres symptômes de la maladie de Lyme

- La maladie de Lyme peut provoquer de nombreuses autres manifestations, qui apparaissent parfois progressivement au fil des semaines, des mois, voire des années. Lorsque la bactérie se propage dans l'organisme, elle peut notamment atteindre le système nerveux (neuroborréliose).
- Parmi les symptômes possibles figurent notamment: syndrome pseudo-grippal, maux de tête, nausées, douleurs et raideur de la nuque, douleurs musculaires et articulaires, douleurs nerveuses irradiantes, et de nombreux autres symptômes.

Vous trouverez une liste complète [sur notre site internet](#).

En moyenne, 10 à 20 % des personnes atteintes de la maladie de Lyme présentent des symptômes persistants ou permanents, ou voient réapparaître la maladie après une période d'amélioration. Ce risque est plus élevé lorsque le traitement antibiotique est commencé trop tard, est insuffisamment dosé ou est trop court.

Autres maladies transmises par les tiques

Des symptômes pseudo-grippaux après une piqûre de tique peuvent être dus à la maladie de Lyme, mais aussi à d'autres infections, comme l'encéphalite à tiques (TBE/FSME). Consultez votre médecin.

Le virus TBE/FSME est transmis immédiatement lors de la piqûre d'une tique infectée. Bien qu'encore rare aux Pays-Bas, il est en progression. Il peut provoquer une inflammation du cerveau (encéphalite) pouvant entraîner de graves séquelles, voire le décès (1 à 2 %). Il n'existe pas de traitement contre ce virus. En revanche, un vaccin est disponible et peut être envisagé si vous vivez, travaillez ou séjournez dans une zone à risque, aux Pays-Bas ou à l'étranger.

Plus d'informations

Sur www.tekenbeetziekten.nl – en néerlandais, utilisez le traducteur de votre navigateur – vous trouverez des informations détaillées sur tous les aspects des tiques et des maladies qu'elles transmettent: prévention, diagnostic, traitement et suivi. Vous pouvez également utiliser notre [formulaire de contact](#) pour nous poser toutes vos questions.

Cette notice est également disponible gratuitement dans plusieurs langues sur notre site internet: arabe, allemand, anglais, espagnol, français, frison, italien, néerlandais, polonais, portugais, russe, turc et ukrainien.

