



Avant la promenade

- Porter des vêtements de couleur claire de façon à localiser plus facilement les tiques.
- Porter des vêtements couvrant la plus grande partie du corps (pantalons longs, manches longues) ainsi que des chaussures fermées, rentrer la chemise dans le pantalon et le bas du pantalon dans les chaussettes.

Pendant et après la promenade

- Rester sur les sentiers tracés, emprunter des chemins larges. Eviter d'avoir des contacts avec les herbes et les broussailles puisque les tiques attendent leurs hôtes sur la végétation.
- Examiner les vêtements et la peau découverte PENDANT et APRES chaque promenade car les tiques ne se fixent pas immédiatement dans la peau.
- De retour à la maison, examiner minutieusement tout le corps **après CHAQUE promenade**, surtout aux endroits où la peau est fine = creux du genou, l'aîne, la gorge, la nuque, les aisselles, le cuir chevelu. Chez les enfants porter une attention particulière à la tête.

Que faire si une tique s'est fixée dans la peau ?

- **Si une tique s'est fixée dans la peau, IL FAUT L'ENLEVER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE** => nous vous demandons INSTAMMENT d'aller faire enlever la tique dans une pharmacie ou chez un médecin : ne prenez pas le risque de le faire vous-mêmes !
- Désinfecter l'endroit de la piqûre, noter la **date** de la piqûre (info à donner aux parents) et **observer son évolution** : **en cas d'apparition d'une rougeur cutanée qui augmente de diamètre les jours suivant la piqûre, de maux de tête, de douleurs dans les membres, CONSULTEZ IMMEDIATEMENT UN MECECIN !**

INFOS SUR <http://www.ch.ch/private/00987/01052/01054/01135/index.html?lang=fr>