

Mesures préventives

Lors de vos promenades en forêt :

- portez des vêtements couvrants, au niveau des jambes, des bras et du cou
- mettez le bas du pantalon dans les chaussettes,
- évitez de vous enfoncer dans les broussailles, de vous asseoir sur un arbre mort ou sur le sol.



De retour de promenade,

- inspectez-vous minutieusement sans oublier les parties non visibles (dos...).
 - examinez particulièrement vos enfants et votre chien.
- Les tiques peuvent faire penser à un petit grain de beauté (les nymphes ne sont pas plus grosses qu'une tête d'épingle).

Périodes à risques

La recrudescence des piqûres se constate au printemps, d'avril à juin, et en automne.

Que faire en cas de piqûre ?

Retirez la tique le plus rapidement possible, avec une pince à épiler à un stade très précoce, ou avec un tire-tique (disponible en pharmacie). Une extraction incomplète ne supprime pas la menace d'une contamination. En revanche, si vous extrayez la tique dans les 24 heures vous réduisez considérablement les risques.

N'appliquez ni alcool, ni éther sur la tique : contamination à coup sûr si elle est infectée !

En revanche, nettoyer le point de piqûre après extraction complète de la tique est recommandé.

Réalisé et imprimé par la ville d'Yerres

La maladie de Lyme

En forêt, vous pouvez vous faire piquer par une tique porteuse d'agents infectieux.

La maladie de Lyme

Les promenades en forêt donnent fréquemment lieu à des piqûres de tiques. Certaines d'entre elles peuvent avoir de graves conséquences pour la santé, lorsqu'elles transmettent la maladie de Lyme. Ces contaminations sont fréquentes dans les forêts du Val d'Yerres, en particulier lors des promenades effectuées en forêt de Sénart.

La maladie de Lyme : qu'est-ce que c'est ?

Elle est développée suite à la transmission par une tique de l'agent infectieux *Borrelia burgdorferi*. Très répandue en France, elle l'est aussi aux Etats-Unis, d'où son nom emprunté à une ville du Connecticut.

Premiers symptômes :

- Erythème migrant : dans la semaine qui suit et jusqu'à un mois après la contamination peut apparaître, dans 50 % des cas, au point de piqûre, une macule plane rouge qui va s'élargir de façon centrifuge, la peau redevenant normale au centre.
- Fièvres, céphalées, asthénie, courbatures et douleurs musculaires (genoux, poignets).

En l'absence de traitement, la maladie pourra évoluer et se manifester le plus souvent par des douleurs articulaires très invalidantes, des paralysies et des symptômes évoquant une méningite aigüe (atteinte du liquide céphalo-rachidien) ou encore des troubles cardiaques, neurologiques ou oculaires. Elle peut se solder dans les cas extrêmes par une paraplégie.

Diagnostic :

Il peut être établi par deux analyses de sang à 15 jours d'intervalle, plusieurs semaines après la piqûre. C'est pourquoi il est important d'être attentif aux premiers symptômes et de consulter un médecin en cas de doute, car plus le traitement (administration d'antibiotiques) sera précoce, plus il sera efficace.



Tique femelle et nymphe

La tique

De l'espèce *Ixodes ricinus*, elle peut être porteuse de l'infection au stade de nymphe (taille d'une tête d'épingle) ou d'adulte.

Elle n'est présente que dans les forêts où l'on trouve des animaux sur lesquels elle se déplace ou se reproduit : chevreuils, cerfs, daims, sangliers, oiseaux, rongeurs... Les écureuils transportent en moyenne plusieurs centaines de tiques.

