



Se protéger des tiques – Prévention et traitement

Inflammations de la peau, maux de tête, forte fièvre ou séquelles: les symptômes d'une piqûre de tique peuvent être multiples. Ces arachnides suceurs de sang peuvent en effet transmettre des maladies graves. Découvrez comment vous protéger de manière fiable et efficace des piqûres de tiques.

Cet article répond aux questions suivantes:

Comment se protéger efficacement des tiques?

Peut-on prendre des médicaments préventifs afin de se protéger des tiques?

Existe-t-il des sprays pour se protéger des tiques?

Les petits parasites suceurs sang peuvent entre autres transmettre des virus et des bactéries. Il est donc toujours important d'éviter, dans la mesure du possible, de se faire piquer par une tique infectée. Il existe quelques moyens efficaces de se protéger des dangereux agents pathogènes lorsque l'on passe du temps en extérieur.

Les mesures de prévention contre les arachnides suceurs de sang

La médecine ne possède que des moyens limités pour lutter contre les maladies transmises par l'espèce de tique appelée «*Ixodes ricinus*» (ou tique du mouton): tandis qu'il existe un traitement antibiotique mais pas de vaccin contre la borréliose de Lyme (borréliose), c'est l'inverse pour [la méningo-encéphalite à tiques \(FSME\)](#): Les personnes à risque peuvent en effet se faire vacciner contre la FSME, mais il n'existe pas de principe actif une fois que la maladie s'est déclarée. En Suisse, il n'existe à ce jour aucun vaccin autorisé contre la borréliose.

Conseils pour vous protéger des piqûres de tiques

- Évitez les hautes herbes et les sous-bois.
- Portez des vêtements à manches longues qui ferment bien et des pantalons.
- Optez pour des couleurs claires où les tiques seront plus visibles.
- Utilisez une protection contre les insectes (répulsifs).
- Après chaque promenade et activité en plein air, inspectez soigneusement votre corps à la recherche d'éventuelles tiques.

Pensez également à bien inspecter la peau de vos enfants sur tout le corps après chaque sortie en plein air. L'idéal est de leur faire prendre d'abord une douche abondante ou un bain. Soyez particulièrement attentif chez les personnes qui ont des taches de rousseur, des grains de beauté ou une peau foncée, car les minuscules arachnides sont moins visibles chez elles.

Conseils pratiques pour se protéger des tiques

Il n'existe à ce jour aucune protection fiable contre les tiques. L'idéal est donc d'éviter de se faire piquer. Quelques conseils pratiques permettent de réduire fortement le risque.



Conseil n° 1: Évitez les hautes herbes et les sous-bois lors de votre séjour en plein air, car ce sont les principaux habitats de ces arachnides.



Conseil n° 2: Portez des vêtements d'extérieur fermés à manches longues et des pantalons afin de compliquer l'accès à la peau.



Conseil n° 3: Lorsque vous passez du temps en plein air, optez pour des vêtements clairs, sur lesquels les animaux rampants sont plus visibles.

Conseil n° 4: Passez les chaussettes par-dessus le pantalon afin que les tiques ne puissent pas facilement grimper sous le pantalon.



Conseil n° 5: Avant votre sortie en plein air, appliquez un répulsif anti-insecte. Remarque: ce type de produit agit pendant une durée limitée, de 1 à 3 heure(s) selon le produit.

[Antimoustiques : les répulsifs les plus efficaces selon 60 Millions | 60 Millions de Consommateurs \(60millions-mag.com\)](https://www.60millions-mag.com/antimoustiques-les-repulsifs-les-plus-efficaces-selon-60-millions)



Conseil n° 6: Inspectez le corps après chaque sortie dans la nature. Les tiques privilégient les endroits où la peau est fine et chaude, comme les aisselles, les bras, le creux des genoux, les parties intimes ou le cou. Chez les enfants, elles s'accrochent en particulier à la tête et à la racine des cheveux.



Conseil n° 7: Outre les mesures de protection telles que des vêtements adéquats, l'application de répulsifs et l'inspection rigoureuse de la peau, un vaccin permet d'éviter de contracter la FSME suite à une piqûre de tique. Cette vaccination est recommandée à toutes les personnes qui résident ou séjournent dans une zone à risque de FSME. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Au retour, vérifiez et agissez le plus vite possible

- Inspectez l'ensemble du corps, et plus particulièrement les endroits chauds et humides tels que les plis de la peau, les fesses et les organes génitaux, le cuir chevelu, l'arrière des oreilles.
- Si vous repérez une tique, agissez vite : elle doit rester accrochée 24 heures pour transmettre une bactérie pathogène. Ne l'écrasez pas avec les doigts : elle pourrait régurgiter de la salive, ce qui augmente le risque de transmission.
- Retirez-la idéalement avec un tire-tique (une sorte de mini-pied-de-biche, vendu en pharmacie) ou une pince à épiler à pointes fines en la faisant tourner doucement comme si vous « dévissiez » la tique.
- Si vous avez retiré le corps mais que le rostre (la tête) de la tique reste accroché, ne triturez pas la peau. Consultez un médecin.
- Mettez la tique sur un papier collant (elle est très résistante) et jetez-la.
- Désinfectez l'endroit où vous avez été piqué et entourez-le au stylo-bille.
- Notez la date de la piqûre sur un calendrier et surveillez la marque pendant un mois. Consultez votre médecin si une plaque rouge apparaît. Cet « érythème migrant » peut être le signe de la maladie de Lyme.

Il n'existe aucune protection 100%

Les piqûres de tiques sont fréquentes, notamment au printemps et en automne. En effet, la température extérieure leur est favorable en ces saisons: les arachnides deviennent actifs à partir de températures supérieures à 8 degrés Celsius. Ainsi, le danger reste présent en hiver lorsque les températures sont douces. Bien souvent, ces minuscules suceurs de sang attendent dans les herbes, les buissons ou les arbustes. Dès qu'un hôte potentiel passe, le parasite s'y accroche et se met à la recherche d'un bon endroit pour piquer. Lors de sa recherche, il monte le long du corps.

Outre ces 4 conseils, d'autres mesures peuvent aider à se protéger des piqûres de tiques:

- Les chats et les chiens passent souvent sur les territoires de ces arachnides suceurs de sang. Par conséquent, protégez votre compagnon à quatre pattes à l'aide d'un spray contre les tiques ou d'un collier répulsif. En effet, les chiens et les chats aussi

peuvent contracter des maladies telles que la borréliose ou rapporter les parasites chez vous.

- Lorsque vous inspectez le corps, ne recherchez pas uniquement les tiques adultes: les larves ou les nymphes pourraient également avoir élu domicile sur votre peau. Très petites et brun clair, elles se confondent facilement avec des taches de rousseur.
- Lorsque vous marchez dans la forêt ou traversez de hautes herbes, vous pouvez en outre passer vos chaussettes par-dessus votre pantalon. Même si cette solution n'est peut-être pas la plus esthétique, elle permet d'éviter que les arachnides suceurs de sang remontent le long de vos jambes.
- Si vous vous faites piquer malgré tout, retirez le parasite le plus tôt possible, car cela peut réduire le risque de borréliose. En effet, la tique ne transmet les agents pathogènes à l'hôte qu'après plusieurs heures. Un retrait rapide, par exemple au moyen d'une carte ou d'une pince à tiques, peut par conséquent empêcher de développer la maladie éventuelle. Vous trouverez [ici](#) des informations pour une utilisation adéquate.

Il n'existe aucune sécurité à 100% contre les petits suceurs de sang. Certaines mesures de protection permettent de réduire le risque de piqûre de tique.

Les sprays anti-tiques ne sont efficaces qu'à court terme

Outre des vêtements adéquats, l'application de répulsifs contre les insectes peut également apporter une protection. Toutefois, il est important de savoir que ces produits ne protègent que sur une courte durée. Il est malgré tout possible de se faire piquer.

L'efficacité des répulsifs naturels contre les tiques n'est pas confirmée scientifiquement

Aucune donnée scientifique ne démontre l'efficacité de l'huile de nigelle ou de coco, ni d'autres préparations maison contre les tiques. Malgré tout, de vifs échanges sur le sujet ont lieu aussi bien sur Internet qu'ailleurs.



Après chaque activité en plein air, il faut inspecter soigneusement vos enfants à la recherche des petits parasites.

Risque pour les enfants: bon à savoir

Plus les enfants passent de temps en plein air, plus il est probable qu'ils se fassent piquer par des tiques. Cependant, le risque qu'ils contractent la borréliose ou la FSME n'est pas supérieur à celui des adultes. En outre, l'infection par la FSME est souvent plus légère chez les enfants. Quoi qu'il en soit, il est important d'inspecter les enfants à la recherche d'arachnides après chaque sortie en plein air.