



## Promenades forestières : gare aux tiques !

Les beaux jours reviennent, c'est le moment idéal pour profiter de la forêt. Lors de vos promenades, prenez des précautions pour limiter les piqûres de tiques. Généralement inoffensives, elles transmettent parfois la maladie de Lyme. L'ONF informe sur les gestes de prévention à connaître.

De mai à octobre, forêts, prairies, pelouses et jardins constituent le terrain de jeu favori pour les tiques. Ce parasite de petite taille, visible à l'œil nu, vit au ras du sol et sur la végétation basse dans l'attente d'un hôte de passage : hommes ou animaux (chevreuils, daims, écureuils, oiseaux, chiens, chevaux, etc.).

Cou, aisselles, plis des genoux, cuir chevelu... sont autant de zones du corps où les tiques aiment s'accrocher. Leur piqûre peut donner des maladies dont la plus connue est la borréliose de Lyme. Une maladie qui, si elle n'est pas détectée et soignée à temps, peut se révéler grave. Même si toutes les tiques ne sont pas porteuses, il convient d'être très prudent en forêt.

Aujourd'hui, la prévention reste le remède le plus efficace. L'ONF sensibilise les usagers pour limiter les risques de morsure.

### Les bons gestes à connaître

- **Portez des vêtements couvrants clairs**, des chaussures fermées et, pour les balades en forêt, un chapeau. L'astuce consiste aussi à enfiler le bas du pantalon dans les chaussettes évitant de laisser la peau à découvert. En forêt, mieux vaut **rester sur les chemins** et éviter les espaces broussailleux.

- À la maison, **un examen minutieux du corps s'impose** pour repérer et retirer le plus tôt possible la tique. Les risques d'infection sont réduits si elle se trouve retirée rapidement.

- En cas de présence d'une tique accrochée à la peau. L'extraire au plus vite à **l'aide d'un tire-tique**, vendu en pharmacie ou, à défaut, d'une pince à épiler puis désinfecter la zone piquée. Ne la retirez à la main, n'appliquez pas d'alcool ni d'éther dessus.

- **Surveillez plusieurs jours après la morsure**. Si une forte rougeur s'étend sur le corps et/ou des symptômes grippaux se manifestent (fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, courbatures) consultez un médecin.