



## TIQUES : RESTONS VIGILANTS !

Depuis le 11 mai, la forêt redevient accessible en Pays de la Loire. Un soulagement pour les randonneurs, coureurs et autres amoureux des espaces naturels... Mais dès lors que les beaux jours arrivent, les tiques deviennent particulièrement nombreuses et actives en milieux naturels, notamment en forêt. Or, une simple piqûre peut vous transmettre la maladie de Lyme... Prévention, symptômes, traitement, en partenariat avec le Ministère de la Santé publique, l'ONF des Pays de la Loire vous en dit plus !

### L'ONF, UN DEVOIR DE SENSIBILISATION

**La maladie de Lyme, ou borréliose de Lyme, se transmet par piqûre de tique** lorsque celle-ci est infectée par une bactérie : la « borrelia burgdorferi ». Toutes les tiques n'en sont pas infectées, mais 10 à 20 % d'entre elles peuvent tout de même vous transmettre la maladie. En 2015, le réseau Sentinelles estimait à près de 33000 nouveaux cas de maladie de Lyme en France Métropolitaine.

### LES GESTES PREVENTIFS

Avant de vous rendre en forêt, pensez à vous couvrir les bras et les jambes avec des vêtements longs et des extrémités fermées pour empêcher les tiques de passer sous le tissu. Se protéger la tête est également important car la détection des tiques sur le cuir chevelu s'avère compliquée. Une fois votre "sortie nature" effectuée, inspectez minutieusement votre corps, notamment les aisselles, les plis de peau, le cuir chevelu, le derrière des oreilles et le cou. Si vous repérez une tique, retirez-la rapidement avec un tire-tique ou une pince à épiler, détruisez-la et désinfectez la piqûre. **Il faudra surveiller la zone pendant six semaines.**

### SYMPTÔMES DE LA MALADIE DE LYME

Il arrive que la maladie de Lyme ne provoque pas de symptôme, ou que ces symptômes ne soient pas suffisamment significatifs pour repérer l'infection. Cependant, dans la plupart des cas, la maladie se décline en trois phases successives. Dans les six semaines suivant l'infection, un érythème migrant va apparaître chez 85 % de personnes atteintes. Il s'agit d'une plaque rouge et ronde s'étendant en cercle à partir de la piqûre. **Si vous la décelez, il est temps d'aller consulter votre médecin.** Si la maladie n'a pas encore été diagnostiquée à ce stade, d'autres symptômes peuvent apparaître dans les semaines et mois qui suivent l'infection, tels que d'autres érythèmes migrants, des douleurs articulaires ou encore une paralysie partielle des membres. Enfin, si la maladie n'est toujours pas décelée, ou mal soignée, des atteintes diverses de type articulaire, neurologique, cardiaque, cutané ou musculaire, peuvent apparaître des mois, voire des années après l'infection.

### QUELS TRAITEMENTS APPLIQUER ?

**Décelée précocement, la maladie de Lyme peut être soignée efficacement avec un traitement antibiotique.** En cas d'absence de soins, l'aggravation de la maladie n'est pas systématique, mais si celle-ci évolue bel et bien, elle devient alors plus difficile à traiter et peut éventuellement laisser des séquelles sur le long terme. A noter également que la maladie de Lyme n'est pas contagieuse mais que rien n'empêche une même personne de la contracter plusieurs fois au cours de sa vie.

ATTENTIFS ENSEMBLE...

Afin de **délivrer une information de prévention sanitaire sur les piqûres de tiques, leurs conséquences et les moyens de s'en protéger, et de recueillir des données d'exposition aux piqûres de tiques** (type d'environnement, période de l'année, activité à risque), le Ministère des Solidarités et de la Santé, l'Institut National de la Recherche Agronomique et leurs partenaires, ont lancé l'application « Signalement TIQUE ».

Cette **application**, qui s'inscrit dans le cadre du plan de lutte contre la borréliose de Lyme et les maladies transmissibles par les tiques et dans la poursuite des actions engagées depuis 2012, vise à renforcer la prévention et l'information des citoyens sur les maladies transmises par les tiques. Elle fait l'objet d'actualisation régulière au fil des nouvelles connaissances développées sur le sujet. Pensez à faire les mises à jour régulières pour bénéficier des dernières modifications.

Disponible gratuitement sur smartphone et sur [http://ephytia.inra.fr/fr/P/159/Signalament\\_TIQUE](http://ephytia.inra.fr/fr/P/159/Signalament_TIQUE)

# PRÉVENTION DES PIQÛRES DE TIQUES

ET MALADIE DE LYME



Les piqûres de tiques peuvent provoquer des maladies sérieuses, telle que la maladie de Lyme

AVANT - PENDANT - APRÈS UNE ACTIVITÉ DANS LA NATURE



1

Je couvre mes bras  
et mes jambes avec des  
vêtements longs.



2

Je pense à prendre  
un tire-tique  
avec moi.



3

Je peux utiliser un  
répulsif en respectant  
le mode d'emploi.



4

Je reste sur  
les chemins.



5

J'inspecte soigneusement  
mon corps après une activité  
dans la nature.

En cas de piqûre, je retire la tique à l'aide d'un tire-tique et j'en parle sans tarder à mon médecin.

# RÉOUVERTURE DES FORÊTS MODE D'EMPLOI



La réouverture des forêts **s'accompagne de mesures préventives** car la lutte contre la propagation du Covid-19 continue. Chacun doit faire preuve de **responsabilité lors de leurs visites en forêt**. Ses vastes espaces naturels, ses nombreux kilomètres de sentiers, de chemins et ses grandes aires d'accueil offrent les conditions nécessaires au **respect des mesures de distanciation physique**, préconisées par les autorités de santé publique.



CES PRÉCONISATIONS S'APPLIQUENT DANS UN **MAXIMUM DE 10 PERSONNES** EN **RESPECTANT LES GESTES BARRIÈRES**



## DÉTENTE, PROMENADE ET MARCHÉ

SEUL, EN FAMILLE, ENTRE AMIS

>>> **AUTORISÉ**



## PRATIQUES SPORTIVES INDIVIDUELLES

CYCLISTES, COUREURS, CAVALIERS, GRIMPEURS...

*Se référer également aux consignes apportées par les fédérations sportives.*

>>> **AUTORISÉ**



## SORTIES ORGANISÉES PAR :

**ASSOCIATIONS, GUIDES NATURALISTES...**

10 PERSONNES MAXIMUM / GESTES BARRIÈRES À RESPECTER

>>> **AUTORISÉ**



## PROFESSIONNELS EN FORÊT

**CESSIONNAIRES**

GESTION FORESTIÈRE (DÉJÀ AUTORISÉE),  
TRAVAUX ROUTIERS

>>> **AUTORISÉ**

## EN FORÊT



SAISON DES NAISSANCES EN FORÊT :  
GARDONS NOS ANIMAUX DE  
COMPAGNIE SOUS CONTRÔLE



N'ALLUMONS NI FEU, NI BARBECUE



NE CAMPONS PAS EN FORÊT OU SUR  
LES AIRES D'ACCUEIL



RESTONS SUR LES CHEMINS OU  
LES SENTIERS BALISÉS



PARTAGEONS L'ESPACE AVEC  
LA DIVERSITÉ DES USAGES

## AVANT



PRÉPARONS NOTRE VISITE EN FORÊT,  
POUR NE PAS SE CANTONNER AUX  
EMPLACEMENTS PROCHES DES PARKINGS  
ET DES ENTRÉES FORESTIÈRES.

ATTENTE DES **NOUVELLES DÉCISIONS**  
**GOVERNEMENTALES** LIÉES AU  
REGROUPEMENT DE PERSONNES



## COMPÉTITIONS SPORTIVES, ÉVÉNEMENTS CULTURELS

TOUTES PRATIQUES

>>> **NON AUTORISÉ**



## CHANTIERS NATURE, ACTIVITÉS DE TEAM BUILDING

>>> **NON AUTORISÉ**



## GROUPES SCOLAIRES ET CENTRES DE LOISIRS

>>> **NON AUTORISÉ**