



## PROMENADES FORESTIÈRES : GARE AUX TIQUES !

Après le confinement, l'appel de la forêt est fort, mais gare aux tiques. Les beaux jours arrivent, le soleil bat son plein, c'est le moment pour profiter de la forêt. Lors de vos sorties prenez les précautions pour limiter les piqûres de tiques. Généralement inoffensives, elles transmettent parfois la maladie de Lyme. L'ONF informe sur les gestes préventifs à connaître.

De mai à octobre, forêts, prairies, pelouses et jardins constituent le terrain de jeu favori pour les tiques. Visible à l'œil nu, ce parasite de petite taille **vit au ras du sol, sur les herbes hautes et les fougères** 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 c'est pourquoi l'ONF sensibilise les usagers contre les risques de morsure.

### Inspection attentive après une balade en forêt

- **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 des sous-bois.

- 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 avec un antiseptique. Ne la retirez à la main, n'appliquez pas d'alcool ni d'éther dessus.

- **Surveillez plusieurs jours après la morsure.** Une petite zone rouge est immédiatement visible comme pour toute morsure ou piqûre d'insecte. Ce qui doit attirer l'attention, c'est si la rougeur s'élargit et s'entoure d'une auréole foncée sur le corps et/ou des symptômes grippaux se manifestent (fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, courbatures). Il faut alors consulter un médecin.