

#BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

Vos papiers s'il vous plaît



La tique est-elle dangereuse ?

Nom : La tique

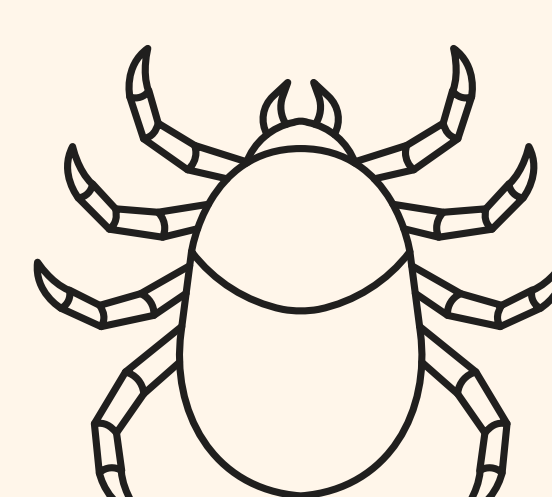
Taille : 3 à 6 mm

Adresse : À proximité du sol dans les forêts, les haies, les buissons (humidité)

Caractéristiques : Corps ovalaire avec une tête équipée de deux chélicères et prolongée d'un rostre

Activités : Attendre au sommet d'un brin d'herbe ou d'une branche son hôte potentiel

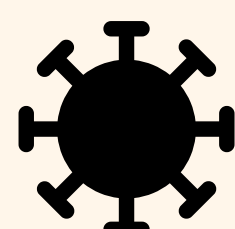
Période propice de morsure : Mai à Juin et Septembre à Octobre



FSME

7 à 20 cas/an

Virus



Incubation : 1 à 2 semaines (28 jours max)

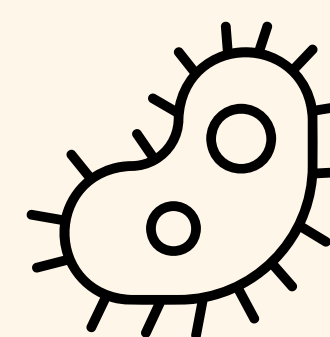
Symptômes : Syndrome grippal (fièvre, maux de tête, douleurs articulaires...) - dans 20 à 30% des cas, symptômes neurologiques (tremblements, troubles du comportement...) dont 40% gardent des séquelles - Mort dans 1% des cas

Traitement : Aucun - Traitement des symptômes / Vaccination possible

Borréliose de Lyme

33 200 cas/an

Bactérie



Incubation : Des jours voire des semaines

Symptômes :

Phase 1 : Plaque rouge dans les 30 jours

Phase 2 : Fatigue - Migraines - Fortes fièvres - Douleurs articulaires - Fourmillements - Vomissements. Ces symptômes peuvent devenir chroniques.

Traitement : Antibiotiques, le plus tôt possible

Comment éviter les piqûres ?



Avant une excursion

- 1 Se couvrir**
- Porter des vêtements clairs à manches longues afin de voir les tiques
 - Chaussettes hautes
 - Baskets fermées et chapeau



2 Utiliser des répulsifs

- Sur la peau ou mieux, sur les vêtements
- En respectant les indications



Pendant une excursion

- 3 Éviter les hautes herbes**
- Rester au centre des chemins, loin des arbustes
 - Ne pas s'asseoir ou s'allonger directement sur le sol



4 Examiner les vêtements

- En inspectant si il y a des tiques sur les vêtements



Après une excursion

5 S'examiner

- Vérifier l'ensemble du corps si il y a des "petits points noirs"



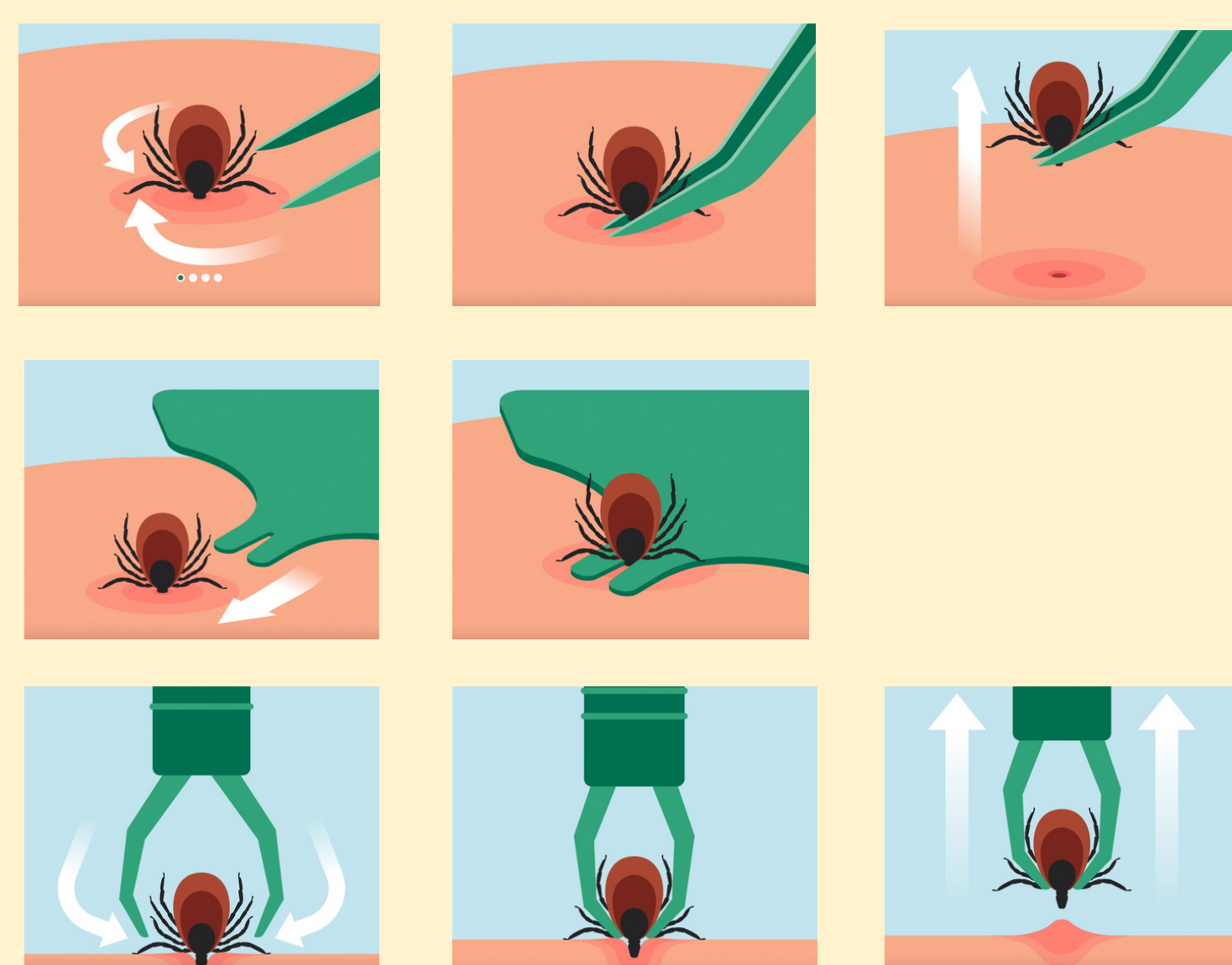
6 Se doucher

- Éliminer les tiques non accrochées

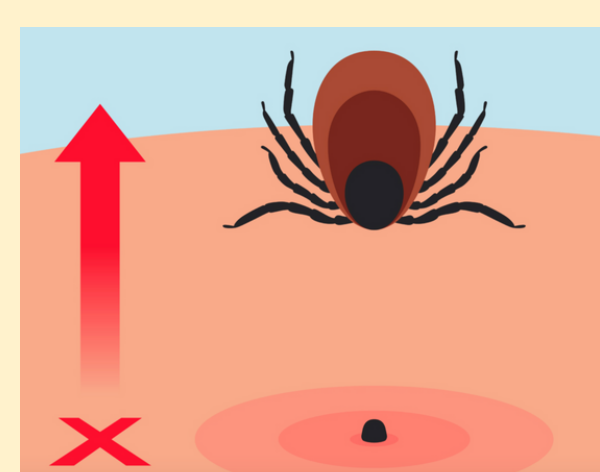


Que faire en cas de piqûre ?

1 Retirer la tique



- Pince à épiler
- Carte à tiques
- Pince à tiques



2 Signaler auprès de CiTique

CiTique est un programme de recherche participative où les citoyens peuvent aider la recherche sur les tiques et les maladies qu'elles transmettent

3 Surveiller la piqûre

- Au cours du mois qui suit, vérifier l'apparition d'une rougeur sur la zone concernée
- Consulter un médecin en cas de symptôme



Vos papiers s'il vous plaît



Nom : Le moustique tigre

Taille : 5mm

Origine : Asie du Sud-Est et Océan Indien
Il apparaît en France en 2004.

Caractéristiques : Silhouette noire à rayures blanches sur l'abdomen et les pattes

Activités : Vit et pique le jour (surtout au lever et au coucher du soleil)

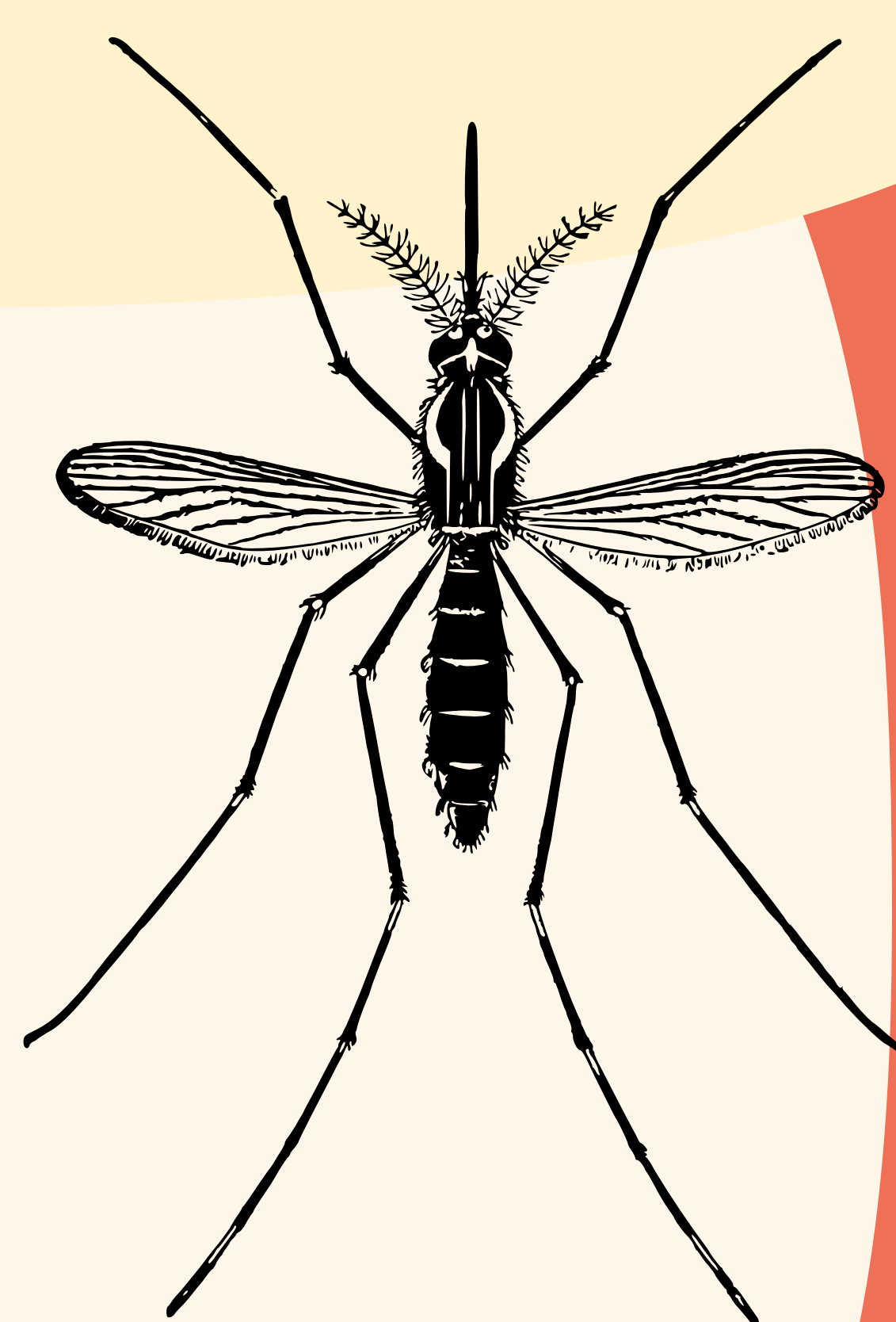
Piqûre douloureuse

Adresse : Autour des eaux stagnantes

J'adore les eaux stagnantes



Le moustique est-il dangereux ?



Il est vecteur de transmission de deux maladies s'il a piqué une personne déjà infectée !

Le Chikungunya

Symptômes : Forte fièvre - Douleurs articulaires très intenses autour des poignets, des chevilles et des phalanges - Maux de tête - Fatigue - Éruption cutanée

Population à risque : Nourrissons et enfants, femmes enceintes, personnes fragiles

Traitement : Aucun - Traitement des symptômes

La Dengue

Symptômes : Fatigue - Fièvre - Nausées - Vomissements - Maux de tête - Douleurs articulaires et musculaires - Boutons

Que faire pour les éviter ?



Les larves de moustique tigre se développent dans de l'eau stagnante.
Les moustiques tigre adultes restent sur un périmètre de 150m autour de leur habitation.

1 Éliminer les larves

- Évacuer l'eau des bâches (piscine)
- Vérifier l'écoulement des gouttières et les curer régulièrement.
- Vider les vases, les seaux, les pots de fleurs au moins une fois par semaine.
- Couvrir les réserves d'eau avec un tissu.
- Nettoyer, ranger, jeter le matériel entreposé.

2 Éliminer les moustiques

- Débroussailler et tailler les haies et les herbes hautes.
- Élaguer les arbres.
- Ramasser les fruits tombés et les débris végétaux.
- Limiter l'arrosage.

3 Se protéger

- Porter des vêtements couvrants et amples.
- Si possible, allumer la climatisation : les moustiques fuient les endroits frais.
- Appliquer sur vos vêtements des produits anti-moustiques en vous conformant aux conseils d'un professionnel de santé.
- Installer des moustiquaires de berceau pour les nourrissons et les bébés.