

FICHE**Prévention**

Adoptée par le Collège le 13 février 2025

Mesures de prévention des piqûres de tique à recommander lors d'une promenade en forêt, d'un séjour en zone boisée ou végétalisée (jardinage) ou d'une randonnée

La prévention primaire repose essentiellement sur des mesures simples de protection mécanique (grade A) telles que :

- porter des vêtements clairs afin de mieux repérer les tiques, couvrants (protection de la tête et du cou, en particulier chez les enfants) et des chaussures fermées ;
- glisser les bas de pantalon dans les chaussettes, voire utiliser des guêtres ;
- se munir d'une paire de tire-tiques de préférence, ou à défaut d'une pince à épiler.

Il existe également des conseils pour l'aménagement des jardins (couper l'herbe courte et éviter les tas de bois) et un éventuel traitement des animaux de compagnie afin de limiter la prolifération des tiques (pour en savoir plus : <https://www.citique.fr/amenager-son-jardin-pour-se-protger-des-piqures-de-tiques/>). Lors d'une balade en forêt, se promener sur les chemins diminue aussi le risque de piqûre de tique.

Utilisation de répulsifs cutanés

- Utiliser des répulsifs en privilégiant ceux disposant d'une autorisation de mise sur le marché (grade A).
- À ce jour, tous les produits contenant du DEET et la majorité des produits contenant de l'IR3535 font l'objet d'une AMM assortie d'un résumé des caractéristiques du produit (RCP).
- La picaridine et l'huile d'eucalyptus citronné ou PMD (P-menthane-3,8-diol) ont fait preuve de leur efficacité et leur AMM est en cours d'obtention.
- Les répulsifs sont des produits potentiellement toxiques qu'il convient d'utiliser avec précaution. Il est recommandé de se conformer aux précautions d'usage indiquées sur la notice du produit, notamment pour la fréquence de l'application cutanée ainsi que chez les enfants et les femmes enceintes (grade B).
- L'imprégnation des vêtements par des insecticides (perméthrine), jusqu'ici recommandée en cas de forte exposition, expose à un risque de toxicité individuelle et environnementale désor- mais bien documenté (grade B). L'imprégnation des vêtements n'est donc plus recommandée

(grade B). Néanmoins, l'application ponctuelle sur les vêtements d'un répulsif cutané peut être réalisée en complément au niveau des points d'entrée (bas des vêtements) **(grade AE).**

- Les bracelets insecticides n'ont pas fait preuve de leur efficacité et ne sont pas recommandés **(grade AE).**

Une actualisation annuelle des répulsifs est disponible dans les recommandations aux voyageurs du Haut Conseil de santé publique (HCSP)

[\[https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=1379\]](https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=1379).

Mesures à recommander au retour d'une promenade en forêt, d'un séjour en zone boisée ou végétalisée (jardinage) ou d'une randonnée

- Vérifier régulièrement l'absence de tique sur soi au cours de la sortie et au retour **(grade AE).**

Il est recommandé de réaliser un examen corporel minutieux, tout particulièrement les localisations habituelles, c'est-à-dire les zones où la peau est la plus fine, chaude et humide, telles que les aisselles, les plis du genou, les zones génitales, le nombril, les conduits auditifs et le cuir chevelu **(grade AE).**

Il est recommandé que l'examen soit réalisé le plus rapidement possible **(grade AE).**

- Cet examen doit être attentif, car le stade du vecteur le plus souvent en cause pour la transmission à l'être humain est la nymphe qui ne mesure que 1 à 3 mm (images 1 et 2).
- Il est recommandé de refaire cet examen le lendemain car la tique, gorgée de sang, sera plus visible **(grade AE).**
- Voir clip : <https://www.sante.fr/video-comment-se-proteger-de-la-maladie-de-lyme>

Mesures à recommander en cas de piqûre d'une tique

Retrait de la tique (grade AE)

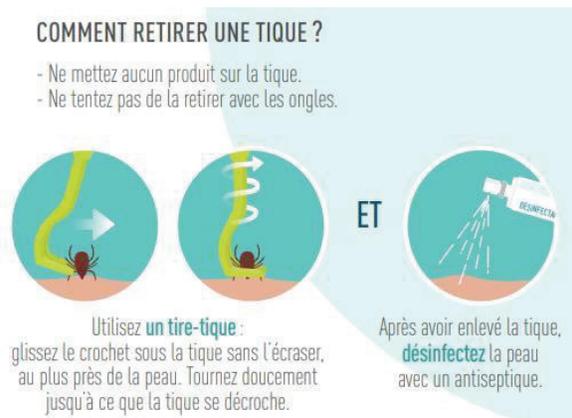


Image de la procédure pour le retrait d'une tique à l'aide d'un tire-tique

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/maladie_de_lyme_depliant_gp.pdf

- Le retrait d'une tique doit être réalisé le plus rapidement possible et selon la procédure décrite ci-après (cf. image 3). Le retrait de la tique est un geste accessible à tous et ne nécessitant pas de formation particulière. Il ne s'agit pas d'un geste médical. En cas de difficulté, il est possible de demander au pharmacien ou à un professionnel de santé.
- Il est recommandé de retirer la tique mécaniquement avec un tire-tique, en effectuant un mouvement de rotation-traction (« vissage » ou « dévissage »). Aucun produit ne doit être appliqué avant le retrait de la tique. La persistance des « pièces piqueuses » de la tique sous la peau, après manœuvre d'extraction, n'augmente pas le risque de MVT. Les tire-tiques, commercialisés en particulier en pharmacie, existent en deux tailles (larves-nymphes et adultes). Il est possible d'utiliser une pince à épiler en seconde intention en l'absence de tire-tique disponible, en effectuant ce même mouvement de rotation-traction.
- Un retrait incomplet de la tique peut conduire à la formation d'une papule persistante (granulome à corps étranger) sans conséquence ultérieure sur le risque d'apparition de symptômes ou de maladie.
- Il faut désinfecter le site de piqûre après le retrait (antiseptique ou eau avec savon).
- <https://www.sante.fr/video-comment-se-protoger-de-la-maladie-de-lyme> : la vidéo disponible dans le lien ci-contre résume les mesures de prévention primaires et secondaires pour éviter les piqûres de tique et la transmission de MVT.

Ce document présente les points essentiels de la publication : **Prévention, Méthode, février 2025**
Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr



Développer la qualité dans le champ
sanitaire, social et médico-social