

PREVENTION DES PIQUES DE TIQUES

1. **Vêtements couvrants, longs, port de bottes, d'un chapeau, chaussettes par-dessus le pantalon**
2. **Eviter les herbes hautes, les buissons, les fougères**
3. **Topiques répulsifs :**
 - chimiques : DEET, IR 3535, perméthrine, icaridine
 - ou naturels : Citriodiol 30

Les répulsifs peuvent être pulvérisés sur les vêtements (bords de manche, bas de pantalon, col, ceinture et chapeau ; ils sont efficaces durant 6 semaines

Pour chaque répulsif, il convient de se reporter à la notice en raison de certaines restrictions, notamment pour les nourrissons, les femmes enceintes ou l'utilisation régulière et intensive

4. **Beaucoup de personnes ayant des activités régulières dans la nature (activités professionnelles ou de loisir) ont pu constater sur eux-mêmes l'effet répulsif de certaines huiles essentielles à base de produits naturels, ingérées par voie orale, mais ces produits, autorisés à la vente, n'ont pas été évalués dans cette indication**

Exemple : Aromaforest, mélange de Origan de Grèce, Cannelier de Chine, Cannelier de Ceylan, Lemongrass, Tea Tree, Niaouli, Muscadier, Bois de ho, Eucalyptus Globuleux.

5. **Inspection soigneuse de retour d'une sortie dans la nature, sans oublier le cuir chevelu et derrière les oreilles**
6. **Disposer d'un tire-tique, pour aider à retirer la tique sans application préalable de produit qui ferait régurgiter la tique**

Mode d'emploi ici : <http://www.clublyme.com/web/index.php?p=detail&id=181>

7. **Les piqûres de tiques peuvent être signalées sur l'application « Signalement Tique » et la tique retirée peut être envoyée pour analyse, afin d'améliorer les connaissances et la prévention : <http://ephytia.inra.fr/fr/C/24958/Signalement-TIQUE-Signaler-une-piqure>**

