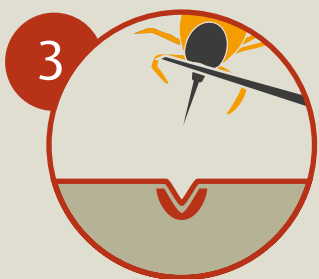
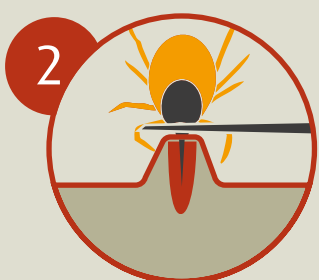
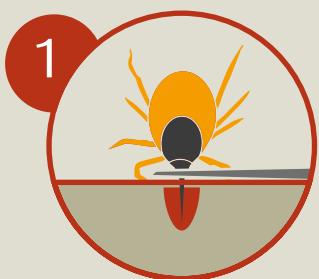


AU REVOIR, LES TIQUES.

COMMENT ÉLIMINER CES PARASITES DE SANG.



- Retirez les tiques **le plus vite possible**.
- Attrapez l'insecte le plus fermement **possible, par-dessus la peau**, à l'aide d'une pince à épiler, d'un tire-tique ou d'une pince à tique.
- Tirez l'insecte lentement et de manière contrôlée **vers le haut, d'un mouvement rectiligne**, sans l'écraser.
- Veillez à ne pas **laisser de mandibules** dans la peau.
- **Désinfectez** l'endroit de la piqûre dès le retrait de la tique.
- **Lavez-vous bien les mains** à l'eau et au savon.
- **N'écrasez pas et ne piétinez pas les tiques vivantes**, plongez-les dans l'alcool.
- **Jetez l'insecte dans un sachet hermétiquement fermé ou un récipient scellé de ruban adhésif.**
- **Évitez d'utiliser des remèdes maison** comme le vernis à ongles, la vaseline, l'huile ou l'application de chaleur.

ATTENTION, ZONES À RISQUE.

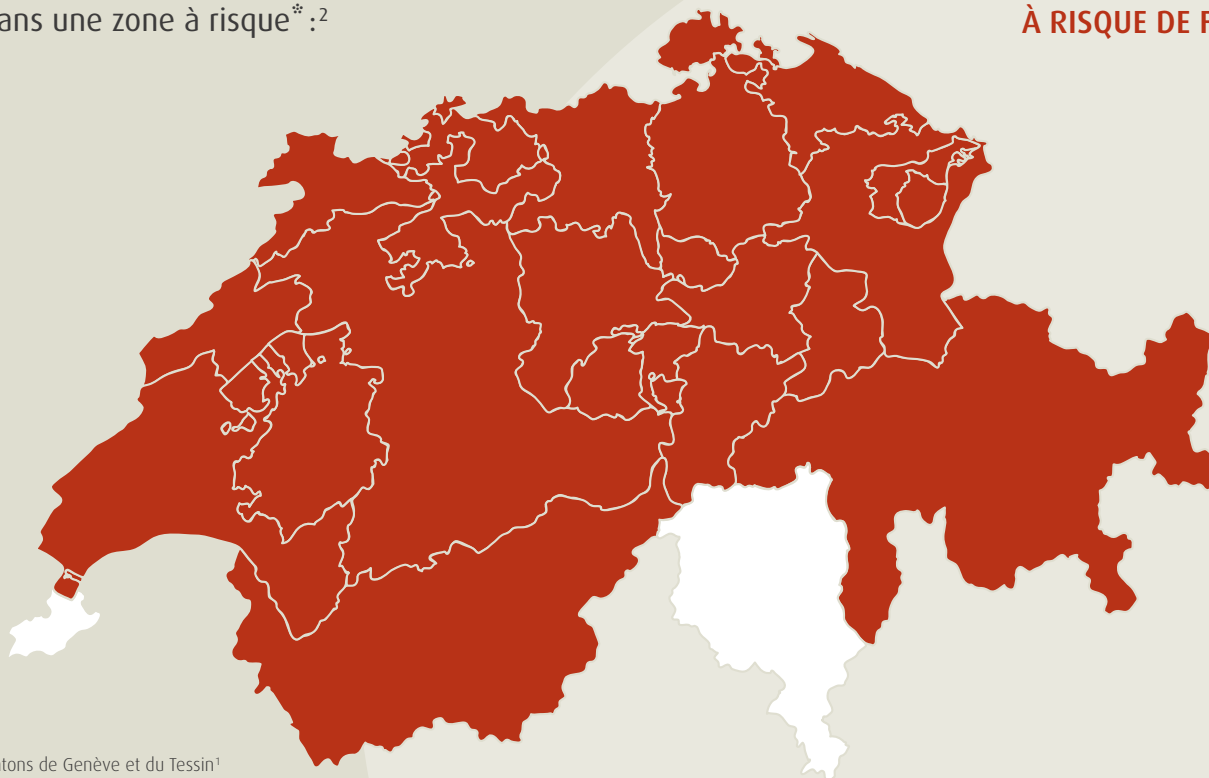
VOICI UNE VUE D'ENSEMBLE.

Vous habitez dans une zone à risque ? Ou vous prévoyez de vous y rendre, d'y effectuer une excursion ou d'y visiter des proches/amis ?

Parlez à votre médecin ou à votre pharmacien de la vaccination ou du rappel contre la FSME.

L'OFSP recommande dans son plan de vaccination suisse :^{1,2}
Vaccination contre la FSME pour toutes les personnes (adultes et généralement, enfants à partir de 6 ans) résidant dans une zone à risque*.²

LA QUASI-TOTALITÉ DE LA SUISSE EST DEVENUE UNE ZONE À RISQUE DE FSME*.¹



* Exceptions : cantons de Genève et du Tessin¹

1. Bulletin de l'OFSP 6 du 04 février 2019

2. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/impfungen-prophylaxe/schweizerischer-impfplan.html>

Source : Carte adaptée selon l'OFSP
Plus d'informations ici : www.bag.admin.ch

PROTECTION CONTRE LES TIQUES
CONTRE LES MALADIES
Comment prévenir la FSME.

INFORMATION CONTRE INFECTION.

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LA FSME.



Qu'est-ce que la FSME ?

L'encéphalite à tiques ou méningo-encéphalite à tiques (FSME) est une infection virale du système nerveux central (SNC) transmise par la piqûre d'une tique infectée. La gravité de la FSME augmente avec l'âge.

Qui est à risque ?

Toutes les personnes qui ont fréquemment des activités de plein air et dans la nature : p. ex. jouer et travailler dans le jardin, cueillir des fleurs, se promener, faire de la randonnée, pêcher, faire du camping. Également : Propriétaires de chiens et de chats qui passent du temps en plein air avec leurs animaux. Les professions de plein air sont également à risque : sylviculture, exploitation forestière et agriculture, chasse, armée.

La FSME est-elle très répandue ?

La FSME est présente dans 27 pays européens au moins. Vous trouverez une carte détaillée des zones à risque en Suisse au verso.

Comment est-elle transmise ?

L'infection s'effectue par le biais d'une piqûre de tique, environ 1% des tiques étant porteuses du virus. Ces arachnides se trouvent jusqu'à 1,50 m du sol dans l'herbe, les buissons et les sous-bois des prés, des forêts, des jardins et des parcs. La tique peut facilement s'accrocher à un être humain ou un animal lorsqu'il l'effleure.

Que se passe-t-il dans l'organisme ?

Le virus pénètre dans le corps par la piqûre d'une tique infectée. Il se multiplie dans les cellules cutanées et les ganglions lymphatiques avant de passer dans le sang. Par le biais de la circulation sanguine, il arrive dans le cerveau, où il provoque une inflammation du système nerveux central.

RECOMMANDATION DES EXPERTS : VACCINATION.

Une immunisation active constitue la protection la plus efficace. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande aux personnes qui habitent dans des zones à risque de se faire vacciner contre la FSME.¹

Quels sont les symptômes caractéristiques de la FSME ?

Chez la plupart des gens, l'infection évolue sans être détectée ou entraîne quelques symptômes légers. Des symptômes semblables à ceux d'une grippe peuvent survenir quelques jours à quelques semaines après la piqûre de tique : Consultez toujours votre médecin en cas de plaintes.

PHASE 1

- MALAISE GÉNÉRAL
- ÉPUISEMENT
- MAUX DE TÊTE
- FIÈVRE $\geq 38^{\circ}\text{C}$

Chez certaines personnes, les symptômes s'aggravent et peuvent constituer des signes d'atteinte du système nerveux central, avec une évolution parfois grave et des séquelles possibles :

PHASE 2

- FIÈVRE $\geq 40^{\circ}\text{C}$
- MÉNINGITE (inflammation du cerveau et de la moelle épinière)
- ENCÉPHALITE (inflammation du cerveau)
- MYÉLITE (inflammation de la moelle épinière)

Quelles autres maladies peuvent transmettre les tiques ?

Outre la FSME, elles peuvent transmettre la maladie de Lyme (borréliose). Quelques jours ou semaines après la piqûre, des symptômes grippaux peuvent apparaître, souvent associés à une rougeur s'étendant en anneau autour de la piqûre. Dans ce cas, consultez votre médecin. Non traitée, la maladie de Lyme peut provoquer des atteintes des articulations, du système nerveux, de la peau ou du cœur des semaines, voire des années, plus tard, qui peuvent laisser des séquelles. Contrairement à la FSME, il n'existe pas de vaccin contre la maladie de Lyme. La meilleure protection consiste donc à éviter les piqûres de tiques.

BONJOUR.

VOICI COMMENT VOUS PROTÉGER ACTIVEMENT CONTRE LES TIQUES.



PORTEZ DES VÊTEMENTS APPROPRIÉS

Les manches longues et les pantalons vous protègent



ÉVITEZ LES SOUS-BOIS, LES HERBES ET LES BUISSONS

Les tiques se trouvent jusqu'à 1,50 m du sol



UTILISEZ DES RÉPULSIFS CONTRE LES TIQUES

Appliquez généreusement sur les vêtements et la peau



ÉLIMINEZ LES TIQUES

Examinez attentivement votre corps après les activités en extérieur