



#BONÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

Les bons gestes face aux moustiques tigres

Nous sommes en été, et les soirées en extérieur reprennent pour profiter des températures plus clémentes. Cependant, un invité surprise vient constamment nous déranger une fois la nuit tombée, le moustique. Il est désormais accompagné de son cousin d'Asie du SE et de l'océan indien plus dangereux, le moustique tigre. Nous vous présentons donc les bons gestes à adopter pour éviter ses piqûres et leurs conséquences :

Les larves de moustique tigre se développent dans les eaux stagnantes.
Les moustiques tigres adultes restent dans un périmètre de 150m autour de leur habitat.



1 Éliminer les larves :



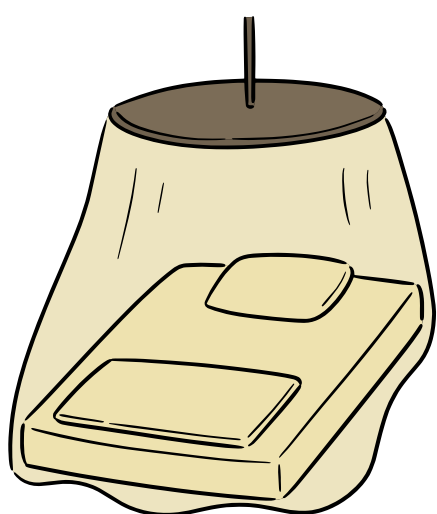
- Vérifier l'écoulement des gouttières et les curer régulièrement.
- Vider les vases, les seaux, les pots de fleurs au moins une fois par semaine.
- Évacuer l'eau des bâches (piscine).
- Couvrir les réserves d'eau avec un tissu.
- Nettoyer, ranger, jeter le matériel entreposé.



Il est arrivé en France métropolitaine qu'en 2004 !

3 Se protéger

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



Quels sont les risques ?

Le Chikungunya :

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

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

Traitement : Aucun - Traitement des symptômes

La Dengue :

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

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

Traitement : Aucun - Traitement des symptômes

Le zika !

Symptômes : Fièvre - Eruption cutanée rouge avec possible démangeaison - Douleurs musculaires et articulaires - Conjonctivité - Maux de tête

Transmission : Piqûre de moustique tigre ET voie sexuelle

Traitement : Aucun - Traitement des symptômes



Les bons gestes face aux tiques

Nous sommes en été, c'est la période parfaite pour les activités extérieures, la randonnée ou les promenades en famille. Cependant, la nature n'offre pas que le dépaysement, mais aussi quelques dangers comme par exemple : la tique, qui se cache dans les hautes herbes et les bois. Elle transporte des maladies méconnues. Nous vous présentons donc les bons gestes à adopter pour éviter ses piqûres et leurs conséquences :

Avant une excursion

Se couvrir :

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

Utiliser des répulsifs :

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



Pendant une excursion

Eviter les hautes herbes :

- Rester au centre des chemins, loin des arbustes
- Ne pas s'asseoir ou s'allonger directement sur le sol

Examiner les vêtements :

- En inspectant s'il y a des tiques sur les vêtements

Après une excursion

S'examiner :

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

Se doucher :

- Éliminer les tiques non accrochées



Quels sont les risques ?

Fièvre boutonneuse méditerranéenne

Incubation : 5 à 7 jours

Escarre cutanée d'inoculation ou tâche noire à surveiller.

Syndrome fébrile bruyant : fièvre, céphalée, myalgies, éruption maculo-papuleuse diffuse

Traitement : antibiotique

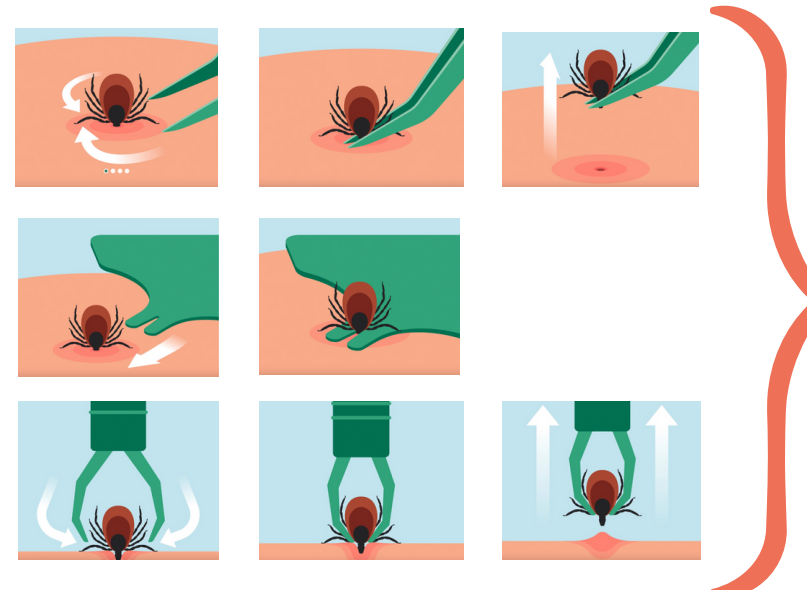
Borréliose de Lyme :

Incubation : Des jours voire des semaines

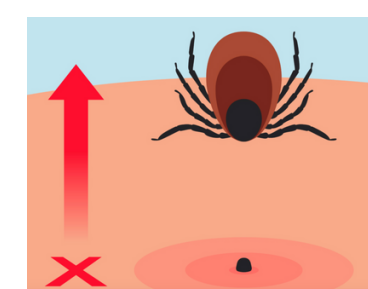
Fatigue - Migraines - Fortes fièvres - Douleurs articulaires - Fourmillements - Vomissements. Ces symptômes peuvent devenir chroniques.

Que faire en cas de piqûre :

1 Retirer la tique



- Tire tique
- Pince à épiler
- Carte à tiques
- Pince à tiques



2 Signaler sur 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 piqure

- Au cours du mois qui suit, vérifier l'apparition d'une rougeur (lyme) ou d'une tâche noire (fièvre boutonneuse) sur la zone concernée (et même partout sur le corps)
- Consulter un médecin en cas de symptômes

