

Les bons gestes face aux moustiques tigres

#BONS
RÉFLEXES SANTÉ
OCCITANIE

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 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.



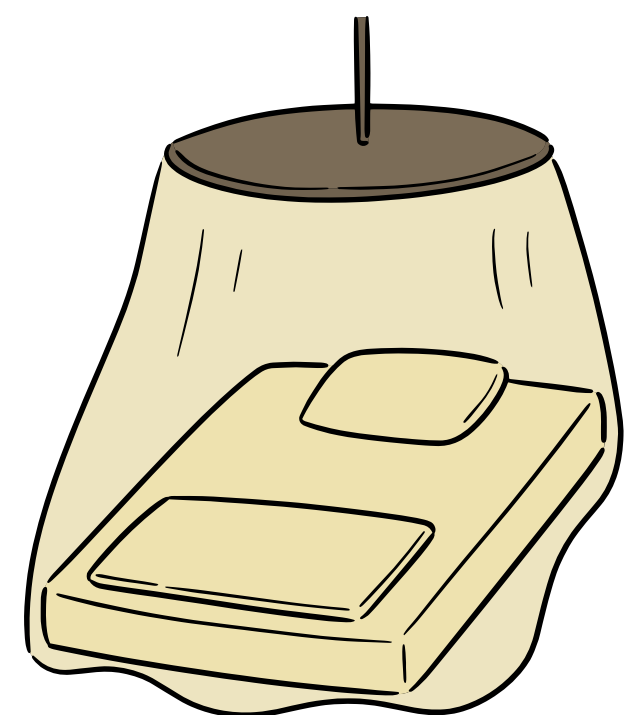
2 Éliminer les moustiques :

- 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 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



Animation :



Les bons gestes face aux tiques

#BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

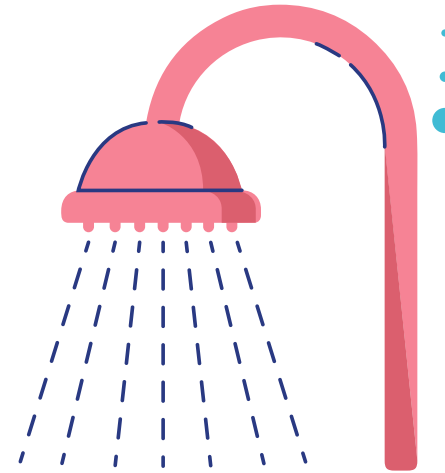
Nous sommes en été, c'est la période parfaite pour les activités extérieures, la randonnée ou les promenades en famille. Cependant, la nature n'offre pas que le dépaysement, mais aussi quelques dangers comme par exemple : la tique, qui se cache dans les hautes herbes et les bois; et qui transporte des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



Avant une excursion :



Pendant une excursion :



Après une excursion :

Se couvrir :

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

Eviter les hautes herbes :

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

S'examiner :

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

Utiliser des répulsifs :

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

Examiner les vêtements :

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

Se doucher :

- Éliminer les tiques non accrochées

Quels sont les risques ?

FSME* :

Incubation : 1 à 2 semaines (28 jours max)

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 - Décès dans 1% des cas

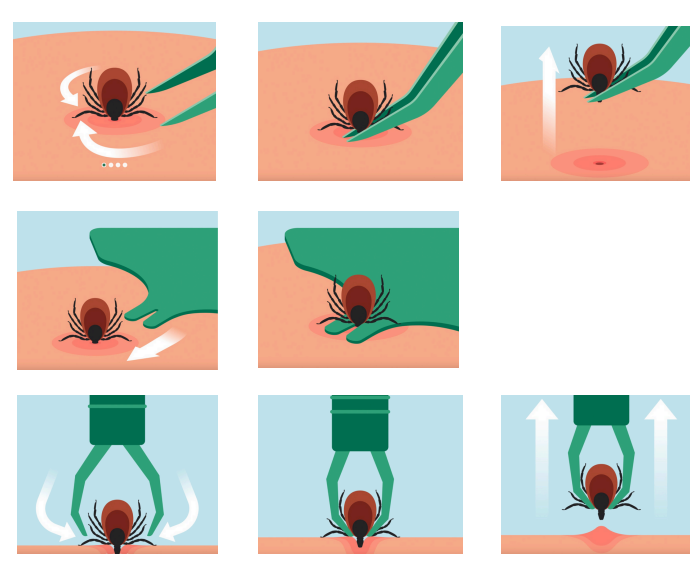
Borréliose de Lyme :

Incubation : Des jours voire des semaines

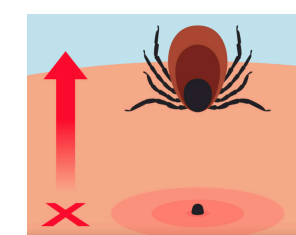
Fatigue - Migraines - Fortes fièvres - Douleurs articulaires - Fourmillements - Vomissements. Ces symptômes peuvent devenir chroniques.

Que faire en cas de piqûre :

1 Retirer la tique



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

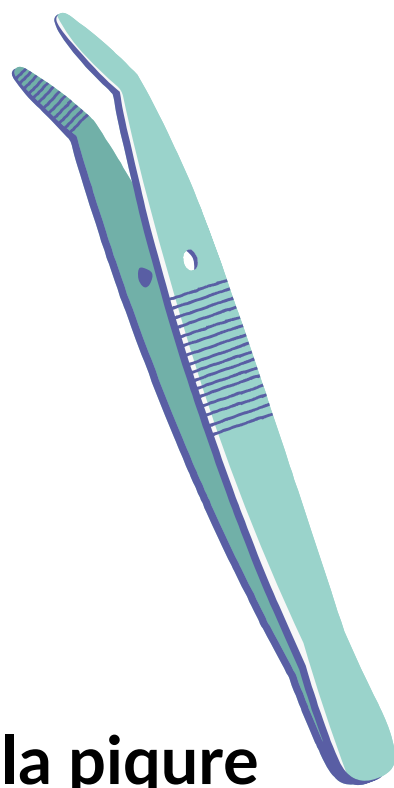


2 Signaler sur CiTique

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 piqûre

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



* Sommer Meningo-Enzephalitis : méningo-encéphalite à tiques



Animation :

