

## Conditionner et envoyer

Il existe deux façons de conditionner la tique afin de nous la faire parvenir

### → Si vous disposez d'un kit de collecte avec un tube :

- Placez la tique dans le tube, et revisser le tube
- Placez le tube et votre formulaire dans la pochette
- Déposez le tout dans un des points de collecte dont la liste est tenue à jour sur [www.citique.fr](http://www.citique.fr) ou envoyez le tout dans une enveloppe affranchie au laboratoire

### → Si vous ne disposez pas d'un kit de collecte :

- Enfermez la ou les tiques dans une feuille de papier absorbant de façon à la protéger
- Collez cette feuille de papier absorbant au bas de ce document.
- Envoyez le tout au laboratoire dans une enveloppe affranchie ou déposez la tique avec votre questionnaire dans un des points de collecte dont la liste est tenue à jour sur [www.citique.fr](http://www.citique.fr)

Adresse où envoyer votre formulaire et la tique :

**Projet CiTIQUE**  
**Laboratoire Tous Chercheurs de Nancy**  
**Centre Inra Grand Est Nancy**  
**rue d'Amance**  
**54280 Champenoux**

Collez ici la feuille de papier absorbant contenant la tique à l'aide d'un morceau de ruban adhésif.

**BRAVO et merci pour votre participation !**

## La conduite à tenir

Pour éviter d'être piqué, il y a lieu d'observer quelques règles de prévention lors de toute sortie au grand air :

- Portez des vêtements longs, clairs et couvrants, notamment sur les jambes, et utilisez si possible un répulsif.
- Au retour, changez vos vêtements et passez-les en machine à 60°, ou mieux encore au sèche-linge car la tique n'aime pas la chaleur sèche.
- Observez méticuleusement toutes les zones de votre corps, notamment les plis et parties intimes, et faites-vous aider pour les parties difficiles à atteindre (dos, nuque, cuir chevelu, etc.). Souvenez-vous que la larve d'une tique mesure moins d'1 mm !
- En cas de piqûre, retirez simplement la tique si possible avec un « tire-tique » disponible en pharmacie. Toute autre méthode est à proscrire car vous risquez de stresser la tique et de lui faire régurgiter les agents infectieux qu'elle pourrait contenir, et par la même de vous contaminer. Désinfecter la zone de la piqûre.
- Marquez la piqûre avec un trait de feutre et observez la zone piquée pendant les semaines qui suivent. L'apparition pendant cette période d'un érythème migrant (une tache rouge évolutive autour de la piqûre), de douleurs articulaires, de fièvre, de maux de tête ou de tout autre symptôme inhabituel et inexplicable doit entraîner une consultation rapide chez votre médecin.

### Les partenaires du projet CiTIQUE

#### Un projet porté par :



#### Un projet financé par :



#### En partenariat avec :

