



ERGOTHÉRAPIE

À DOMICILE ET À L'EXTÉRIEUR

EXPLORER LA NATURE EN TOUTE SÉRÉNITÉ : PRÉVENTION SIMPLE CONTRE LES TIQUES

1. POURQUOI PARLE-T-ON DES TIQUES ?

Les tiques sont de petits acariens qui vivent dans les herbes et les feuilles mortes. Dans de rares cas, elles peuvent transmettre des maladies comme la maladie de Lyme. Heureusement, il suffit de quelques habitudes faciles pour réduire ce risque sans se priver du plaisir de jouer dehors.

2. QUELQUES GESTES SIMPLES POUR RESTER TRANQUILLE

✓ Avant la séance : une tenue adaptée

Pour les enfants qui gardent leurs chaussures, un pantalon long est une bonne option.

Pour ceux qui sont pieds nus, un short ou un legging léger convient très bien.

Les vêtements clairs aident à repérer facilement une tique avant qu'elle ne s'accroche.

✓ Après la séance : une vérification rapide

Un coup d'œil en fin de journée suffit : derrière les oreilles, dans le cou, sous les bras, derrière les genoux et entre les orteils.

Un passage sous la douche peut aider à éliminer une tique non accrochée.

Pas besoin de stresser, la plupart des tiques mettent plusieurs heures avant de s'attacher vraiment.

3. ET SI UNE TIQUE S'EST ACCROCHÉE ?

Pas de panique ! Il suffit de :

- 1** La retirer doucement avec un tire-tique (disponible en pharmacie) ou une pince fine.
- 2** Désinfecter la petite piqûre et noter la date, juste au cas où.
- 3** Surveiller la peau les semaines suivantes : si une rougeur inhabituelle apparaît, consulter un médecin.

4. COMMENT NOUS GÉRONS ÇA EN SÉANCE

❖ Nous sensibilisons les enfants sans en faire un sujet inquiétant.

❖ Nous rappelons aux parents de faire une petite vérification après la séance.

La nature est un merveilleux terrain d'exploration, et avec ces quelques réflexes, tout le monde peut en profiter sereinement !