

5

## T.A.C TIQUES

Retrouvez des petites astuces pour manger le fruit de vos promenades ainsi que des moyens de protection contre les tiques.

## TOUT.À.CROQUER !

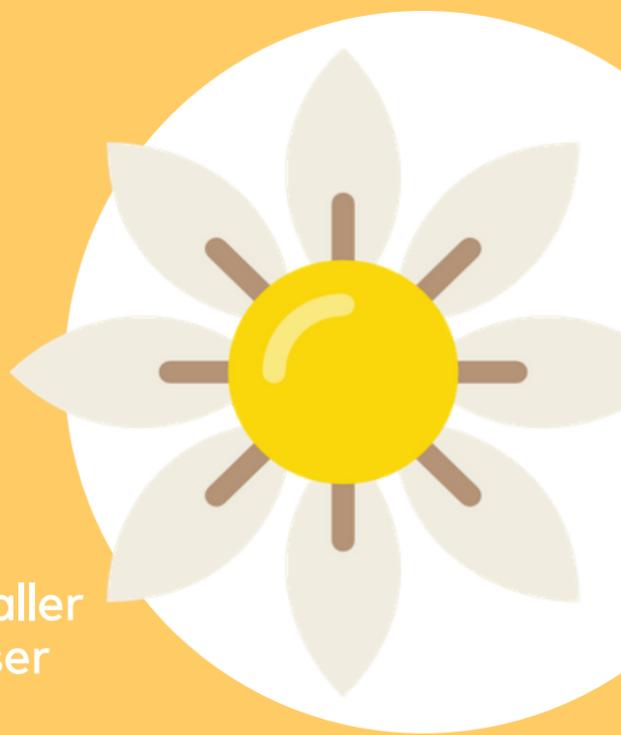
De nombreuses plantes sauvages prolifèrent dans les jardins et certaines d'entre elles sont comestibles. Une fois lavées, elles peuvent être cuisinées de multiples façons et agrémenter vos plats. Petit tour de ces végétaux que l'on peut manger, sans avoir un euro à déboursier, ainsi que de leurs principales vertus :

LES ORTIES :

- Vertus : fortifiantes et anti-anémique
- Remède : contre l'arthrose et les rhumatismes. Stimule les fonctions digestives
- Recette : pour pouvoir la consommer, infuser 100g de plantes fraîches dans 1L d'eau bouillante pendant 30min. Filtrer le rendu et bon appétit !

LA PÂQUERETTE :

- Vertus : expectorante et diurétique
- Remède : améliore la cicatrisation
- Recette : remplir un pot aux 2/3 avec des pâquerettes. Ajouter de l'eau bouillante puis de l'huile végétale. Emballer ensuite le pot avec de l'aluminium. Laisser macérer pendant 3 semaines. Filtrer le rendu. Vous obtiendrez une crème raffermissante !

LE PISSENLIT :

- Vertus : anti-oxydante et anti-diabétique
- Remède : traite les troubles du foie, de la vésicule biliaire, la fièvre, la rétention d'eau, les rhumatismes...
- Recette : laver la plante, la hacher et la mettre dans une casserole d'eau jusqu'à ébullition. Filtrer, et la remettre dans de l'eau sucrée. Une fois réalisé, mettre le résultat dans des bocaux. Vous obtiendrez du miel !





# Les TIQUES !

Depuis le début des beaux jours, il est bien agréable de se promener en forêt. Problème : c'est le terrain de jeu favori des tiques entre mars et octobre. Voici quelques rappels pour lutter contre ces petites bêtes !

## 1) ÉVITER LE MEET-TIQUE EN NATURE



Couvrez vos bras et jambes et portez des chaussures fermées lors de vos balades en forêt.



Évitez de gambader dans les herbes hautes et les broussailles



Prenez l'habitude de vous examiner après vos sorties nature, surtout dans les plis et les creux.

## 2) LES GESTES THÉRAPEU-TIQUES

Le saviez-vous ?

Seulement

**5%**

des personnes infectées développent une maladie liée à ce parasite.  
L'infection n'est pas automatique.

**24 à 36h**

Enlever la tique durant ce laps de temps élimine habituellement le risque d'infection.

## Comment les retirer ?



### Utilisation d'un tire-tique

(Disponible en pharmacie)

1) Glisser le crochet sous la tique sans l'écraser, au plus près de la peau.



2) Tourner doucement jusqu'à ce que la tique se décroche (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).



### Utilisation d'une pince fine

Saisir fermement la tique à sa base en tirant sans torsion. Surveillez les symptômes suite à la piqûre ! Pour plus d'informations, consultez le document de prévention de l'Agence de la Santé Publique : <https://bit.ly/2rPBIzo>