

# Protection contre les tiques (Membres et Bénévoles)

## 1. Objectif

Cette recommandation vise à protéger les membres et les bénévoles de Neuchâtel Rando contre les risques liés aux tiques lors des activités de Neuchâtel Rando en milieu naturel (notamment en forêt).

## 2. Risques principaux

Les tiques peuvent transmettre notamment :

- La méningo-encéphalite à tiques (FSME)
- La borréliose (maladie de Lyme)
- La tularémie (nouvelle maladie)

Le canton de Neuchâtel est considéré comme zone à risque pour la FSME.

## 3. Mesures de prévention recommandées lors des activités

### Tenue vestimentaire :

- Porter des vêtements couvrants (pantalons longs, manches longues)
- Porter des chaussures fermées
- Rentrer le pantalon dans les chaussettes, si possible

### Protection individuelle :

- Utiliser un répulsif anti-tiques sur la peau et/ou les vêtements
- Éviter si possible les hautes herbes et les broussailles

### Après l'activité :

- Inspecter soigneusement le corps (y compris zones chaudes : aisselles, plis, cuir chevelu)
- Retirer immédiatement toute tique à l'aide d'une pince adaptée
- Désinfecter la zone de piqûre

## 4. Vaccination FSME

- La vaccination contre la FSME est fortement recommandée pour toute personne intervenant régulièrement en forêt
- Elle n'est pas obligatoire, mais constitue la protection la plus efficace contre cette maladie
- Les membres et les bénévoles sont invités à se renseigner auprès de leur médecin
- Neuchâtel Rando peut participer aux frais de vaccination pour les bénévoles

## 5. Information et responsabilité

- Chaque membre ou bénévole est informé des risques liés aux tiques
- Lors des activités de Neuchâtel Rando, chaque bénévole ou membre a la liberté, sous sa propre responsabilité, d'appliquer ou non cette recommandation
- En cas de symptômes après une piqûre (fièvre, rougeur importante, fatigue inhabituelle), consulter rapidement un médecin

## 6. Entrée en vigueur

Cette recommandation a été approuvée par le comité de Neuchâtel Rando le 22.04.2026

Elle entre en vigueur immédiatement