

TIQUOPHOBIE Phobie des tiques

Phobie non officielle, non reconnue

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

La tique est un petit **parasite arachnide** (comme les araignées) qui se nourrit du sang des animaux et parfois des humains.

On la trouve surtout dans les **herbes hautes, les forêts, les jardins** et les zones humides — y compris en France, où l'espèce la plus courante est souvent *Ixodes ricinus*.

Les tiques sont très petites (souvent 1 à 3 mm), mais elles peuvent grossir après avoir bu du sang.

Le principal risque n'est pas la tique elle-même, mais les **maladies qu'elle peut transmettre**, notamment :

- La **maladie de Lyme** (bactérie *Borrelia*)
- Plus rarement d'autres infections selon les régions

Comment éviter les morsures

- Porter des vêtements longs en nature
- Utiliser un répulsif adapté
- Inspecter la peau après une promenade (aisselles, jambes, cuir chevelu)
- Retirer la tique rapidement avec un tire-tique si nécessaire

Si on en trouve une

Il faut la retirer le plus tôt possible, sans l'écraser, puis surveiller la zone pendant quelques jours (rougeur en cercle = consulter un médecin).