



POUR NE PAS EN ÊTRE LA CIBLE

Une maladie dont il faut se protéger !

La maladie de Lyme est causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi* (Bb), transmise aux humains par la piqûre de la tique à pattes noires aussi appelée tique du chevreuil. Cette tique vit dans les boisés, les forêts, sur les hautes herbes et les broussailles. Les changements climatiques ont permis à la tique porteuse de la bactérie Bb de s'établir au Québec et plus spécifiquement en Montérégie et dans les régions avoisinantes. Elles sont également présentes aux États-Unis, en Europe et en Asie depuis de nombreuses années.

PRÉVENIR LA PIQÛRE DE TIQUE

DURANT UNE ACTIVITÉ de plein air dans un boisé ou un champ :

- Portez des vêtements qui couvrent la peau : pantalon, chandail à manches longues, souliers fermés et chaussettes;
- Mettre les chaussettes par-dessus les pantalons;
- Portez des vêtements de couleur pâle – les tiques sont ainsi plus faciles à repérer;
- Évitez les piqûres en appliquant du chasse-moustiques sur les vêtements et sur les parties exposées du corps en évitant le visage. Les produits à base de DEET, avec une concentration de 30 % ou moins, sont sécuritaires et efficaces contre les tiques (ex. : Off Régions sauvages®, Watkins®, Muskol®). Suivez les directives sur l'étiquette du produit;
- Demeurez sur les sentiers dégagés des boisés et des forêts.

IDENTIFIER ET RETIRER LES TIQUES

APRÈS UNE ACTIVITÉ de plein air dans un boisé ou un champ :

- Prendre un bain ou une douche au retour à la maison;
- Inspectez votre corps, celui des enfants et des animaux de compagnie. Pour les parties plus difficiles d'accès (ex. : le dos) utilisez un miroir ou demandez l'aide d'une autre personne. Les tiques adultes ont la grosseur d'une pointe de crayon et les nymphes ont la grosseur d'une tête d'épingle;
- Retirez les tiques le plus rapidement possible – le risque que la tique transmette la maladie augmente avec la durée de la piqûre. La transmission est très faible avant 24 heures et augmente par la suite;
- Utilisez une pince fine aux extrémités pointues (pince à écharde) pour extraire la tique de la peau. Placez la pince le plus près possible de la surface de la peau et, avec un mouvement sûr et continu, tirez la tique perpendiculairement à la peau sans tourner;
- Évitez d'écraser ou de perforer la tique, ce qui augmente le risque de contamination. Si une petite partie de la tique est restée dans la peau, retirez-la avec la pince – elle ne peut plus transmettre la bactérie;
- Lavez les mains et le site de la piqûre avec de l'eau et du savon après avoir retiré la tique.





CONSULTER VOTRE MÉDECIN SI DES SYMPTÔMES APPARAISSENT

Les symptômes apparaissent dans les 30 jours après une piqûre de tique :

- Rougeur de la peau, indolore, de plus de 5 cm à l'endroit de la piqûre qui s'agrandit durant quelques jours ou quelques semaines et qui disparaît ensuite chez 80 % des personnes;
- Fièvre;
- Douleurs musculaires ou articulaires;
- Fatigue.

La plupart des personnes atteintes de la maladie de Lyme peuvent être traitées avec succès avec deux à trois semaines d'antibiotiques par voie orale. Dans le cas où la maladie ne serait pas traitée, l'infection peut affecter le système nerveux, le cœur et les articulations.

Le diagnostic est posé lorsque les symptômes surviennent après une activité extérieure dans une zone où des tiques infectées sont présentes. Les tests de laboratoires peuvent aider le médecin à poser son diagnostic.

QUI EST À RISQUE DE CONTRACTER LA MALADIE?

Les personnes qui vivent, travaillent, jouent ou font des activités de plein air à proximité de boisés, de forêts, d'herbes hautes ou de broussailles où vivent des tiques infectées sont plus à risque de contracter la maladie de Lyme. Les tiques sont actives du mois d'avril à décembre s'il n'y a pas de neige au sol. La période la plus propice pour être piqué s'étend de mai à septembre.

Exemples d'activités à risque :

- Randonnée en forêt à pied ou à vélo;
- Coupe de bois;
- Chasse;
- Camping;
- Golf (en bordure de parcours);
- Jardinage près d'un boisé.



AMÉNAGER LES TERRAINS POUR DIMINUER LA PRÉSENCE DE TIQUE

- Coupez l'herbe, les broussailles et les branches autour des aires de jeux et de loisirs;
- Retirez les feuilles mortes, les broussailles et les mauvaises herbes qui sont sur le bord de la pelouse, des réserves de bois et du cabanon;
- Taillez les arbres et les arbustes en bordure de la pelouse pour éviter de les frôler et pour rendre votre cour plus ensoleillée;
- Créez un espace d'au moins 3 mètres de largeur entre le boisé et la pelouse avec des copeaux de bois, du paillis ou du gravier;
- Placez les jeux et le carré de sable sur une surface de copeaux de bois ou de paillis, loin du boisé.

Si vous avez des questions sur votre état de santé: communiquez avec **Info-Santé, au 811**.

Pour plus d'informations, visitez le site Web www.MaladiedeLymeMonteregie.com