



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

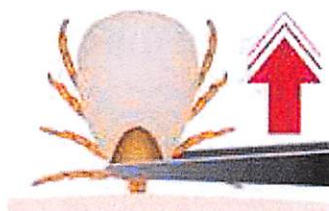
Retrait d'une tique en cas de piqûre

En cas de piqûre, il faut immédiatement retirer la tique.

Pour retirer une tique accrochée à la peau, utilisez une pince fine, comme une pince à sourcils. Évitez d'utiliser vos doigts ou vos ongles, car vous pourriez écraser la tique et favoriser la transmission de la bactérie responsable de la maladie de Lyme.

Étapes à suivre pour retirer une tique

1. Saisissez la tique à l'aide d'une pince en étant le plus près possible de la peau. Il est important de ne pas presser l'abdomen de la tique, car cela augmente le risque de transmission de la bactérie.
2. Tirez la tique doucement, mais fermement et de façon continue, sans la tourner ou l'écraser. Si la tête de la tique reste implantée dans la peau, vous pourrez ensuite la retirer délicatement avec la pince. Cette partie ne peut plus transmettre la maladie.
3. Placez la tique retirée de la peau dans un contenant qui ferme de façon étanche, comme un contenant à pilules vide.
4. Après avoir enlevé la tique, nettoyez votre peau avec de l'eau et du savon, et lavez-vous bien les mains.



Recommandations après le retrait de la tique

Prenez en note la date et le lieu où vous étiez lorsque vous avez été piqué. Notez également l'endroit de votre corps où vous avez remarqué la piqûre. Ces renseignements pourraient être utiles si vous devez consulter un médecin.

Si vous présentez un ou plusieurs des symptômes de la maladie de Lyme¹ dans les 3 à 30 jours après avoir été piqué, appelez Info-Santé 8-1-1 ou consultez un médecin. Fournissez les renseignements que vous avez notés concernant la piqûre. Si vous consultez un médecin, apportez-lui la tique dans un contenant bien fermé. Le médecin pourrait décider de la faire analyser.

Si vous avez été piqué par une tique dans les territoires de La Haute-Yamaska² ou de Brome-Missisquoi³ :

- Après avoir retiré la tique, appelez Info-Santé 8-1-1. L'infirmière vous indiquera si vous devez consulter un médecin. Selon l'évaluation de la situation, un antibiotique pourrait vous être recommandé de façon préventive.
- Si vous consultez un médecin, apportez la tique avec vous.

Retrait d'une tique sur un animal et recommandations

Pour obtenir de l'information et des recommandations concernant la présence d'une tique sur votre animal domestique, consultez le [site du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation](#)⁴.

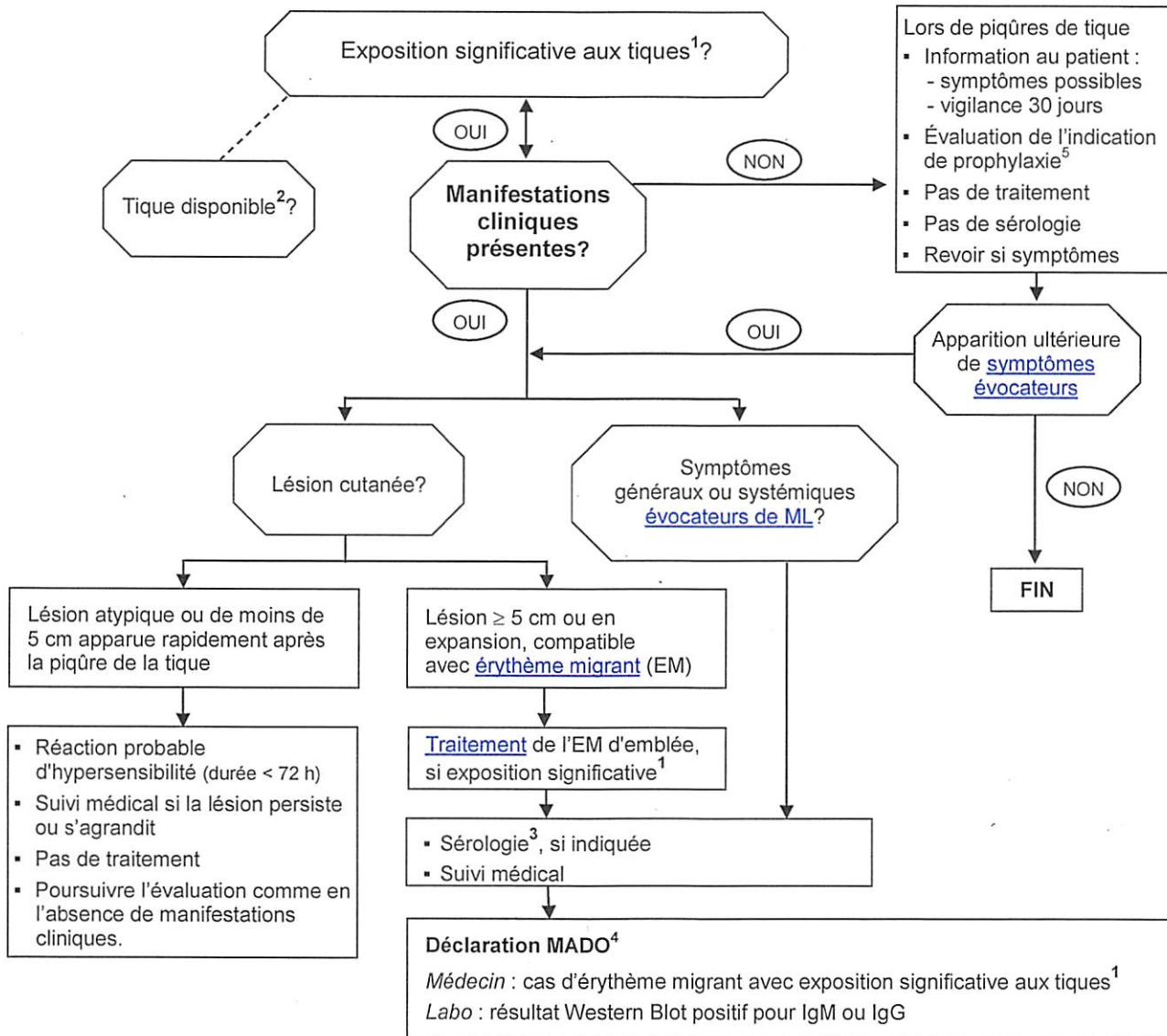
Dernière mise à jour : 08 juillet 2016, 15:08

L'information contenue sur le site ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 8-1-1 ou consultez un professionnel de la santé.

Liens

1. <http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/maladie-de-lyme/#symptomes>
2. <http://www.mamrot.gouv.qc.ca/repertoire-des-municipalites/fiche/mrc/470/>
3. <http://www.mamrot.gouv.qc.ca/repertoire-des-municipalites/fiche/mrc/460>
4. <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Productions/santeanimale/maladies/transmissibleshu main/Pages/MaladieLyme.aspx>

AIDE-MÉMOIRE CONDUITE À TENIR LORSQUE LA MALADIE DE LYME EST SUSPECTÉE



- L'exposition aux tiques est significative si une piqûre de tique est objectivée ou si ces deux éléments sont présents :
 - activité à risque (contact avec la végétation : boisé ou hautes herbes);
 - activité dans une [zone à risque d'acquisition de la maladie – carte de l'INSPQ](#).
- L'identification de la tique et la recherche de *Borrelia* ne sont pas nécessaires à des fins cliniques individuelles. Toutefois, aux fins de surveillance épidémiologique, l'analyse de la tique est utile lorsqu'elle provient de l'ensemble du territoire de l'Estrie. Voir aussi [Comment retirer une tique](#) et [Formulaire d'identification d'une tique](#).
- En présence d'une lésion cutanée compatible avec un érythème migrant si l'exposition est incertaine ou si elle a eu lieu dans une zone à risque incertain ou en présence de manifestations cliniques compatibles avec une infection disséminée. Prélever un premier sérum après l'apparition des symptômes. Si les résultats sérologiques sont négatifs et que la maladie de Lyme est suspectée, une seconde sérologie, effectuée de quatre à six semaines après le début des symptômes, est recommandée. Si la première sérologie est réalisée plus de six semaines après le début des symptômes, la seconde n'est pas nécessaire.
- Pour l'Estrie, utiliser le [Questionnaire de signalement](#).
- Au Québec, l'antibioprophylaxie est à envisager après une piqûre de tique survenue dans les territoires de la Haute-Yamaska et la Pommerai (voir Fiche technique). Elle peut être envisagée également chez les patients exposés dans une zone où la maladie est endémique aux États-Unis, en Europe ou ailleurs au Canada.