



# LA TIQUE PEUT TRANSMETTRE LA MALADIE DE LYME

**DEMEUREZ DANS LES SENTIERS**

- Utilisez du chasse-moustiques
- Inspectez votre corps et retirez les tiques
- Prenez une douche après l'activité

- **En cas de piqûre,** appelez Info-Santé 8-1-1
- Si vous avez de la **fièvre** ou une **rougeur** sur la peau dans le mois qui suit, consultez un médecin

**TAILLE RÉELLE  
DE LA  
TIQUE ADULTE**



[WWW.SANTÉ.GOUV.QC.CA/LYME](http://WWW.SANTÉ.GOUV.QC.CA/LYME)

Québec 





# 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](http://www.MaladiedeLymeMonteregie.com)



# AVOID BECOMING THE **TARGET**

**Make sure you don't catch Lyme disease**

Lyme disease is caused by the *Borrelia burgdorferi* (*Bb*) bacterium, and is transmitted to humans through the bite of infected blacklegged ticks. This tick lives in wooded areas, forests, tall grass, and shrubs. Climate changes are creating favourable conditions in Québec for ticks that carry the *Bb* bacterium, particularly in Montérégie and surrounding areas. They have also been established in the United States, Europe, and Asia for many years.

## PREVENTING TICK BITES

**WHEN DOING AN OUTDOOR ACTIVITY** in a wooded area or forest:

- Wear clothes that cover the skin: long pants, long-sleeved shirt or sweater, closed boots or shoes, and socks.
- Tuck pant legs into socks.
- Wear pale-coloured clothes that make it easier to see ticks.
- Prevent bites by applying an insect repellent on clothes and exposed parts of the body, except for the face. DEET-based products at 30% concentration or less are safe and effective against ticks (for example, OFF! Deep Woods®, Watkins®, Muskol®). Follow the instructions on the label.
- Stick to cleared trails in wooded areas and forests.

## CHECK FOR TICKS AND REMOVE THEM

**AFTER BEING OUTDOORS** in a wooded area or forest:



- Shower or bathe when returning home.
- Check your body, your children's bodies, and your pets. For hard-to-reach places (like your back), use a mirror or ask someone to help you. Adult ticks are about as large as a pencil dot, and nymphs are the size of a pin head.
- Remove ticks as soon as possible. The longer the tick's mouth is attached to the skin, the greater the risk for infection. The risk of infection is low within the first 24 hours, but increases after 24 hours.
- Use a very small pair of tweezers (the kind used to remove splinters) to detach the tick from the skin. Grasp the tick's head as close as possible to the skin and pull out slowly and steadily. Pull straight out perpendicular to the skin, and do not twist or rotate the tick.
- Avoid squashing or crushing the tick, as this increases the risk of infection. If a small part of the tick remains in the skin, remove it with the tweezers. It can no longer transmit the bacterium.
- After the tick is removed, wash your hands and the bite site with soap and water.





## CONSULT A DOCTOR IF SYMPTOMS DEVELOP

Symptoms usually appear within 30 days after a tick bite:

- A non-painful reddening of the skin over an area larger than 5 cm begins at the bite site and expands for several days or weeks, then disappears in about 80% of infected people.
- Fever
- Muscle or joint pain
- Fatigue

Most people with Lyme disease can be treated effectively with oral antibiotics over a period of two to three weeks. If left untreated, the infection can affect the nervous system, heart, and joints.

Lyme disease is diagnosed when the symptoms develop following time spent outdoors in an area where infected ticks are known to live. The doctor may support the diagnosis with the results of laboratory tests.

## WHO IS AT RISK OF CONTRACTING THE DISEASE?

People who live, work, play, or spend time outdoors in wooded areas, forests, or areas with tall grass or brush where infected ticks live are at greater risk for contracting Lyme disease. Ticks are active from April to December, as long as there is no snow on the ground. The highest-risk period for getting bitten ranges from May to September.

Examples of high-risk activities:

- Hiking or biking through a forest
- Cutting wood
- Hunting
- Camping
- Golfing (off course)
- Gardening next to a wooded area



## HOW TO CREATE TICK-FREE ZONES

- Cut grass, brush, and branches around playgrounds and recreation areas.
- Remove leaf litter, brush, and weeds at the edge of the lawn and around wood piles and garden sheds.
- Trim tree branches and shrubs at the edge of the lawn to prevent being in contact with ticks and to let in more sunlight.
- Create a 3 meter or wider border between the woods and the lawn with woodchips, mulch, or gravel.
- Put children's play sets and sand boxes on a woodchip or mulch foundation, and place them away from the woods.

If you have questions about your health, contact Info-Santé by dialing **811**

For more information, visit the website at [www.MaladiedeLymeMonteregie.com](http://www.MaladiedeLymeMonteregie.com)