

Avant qu'une tique vous pique...



Protégez-vous!

Certaines tiques peuvent transmettre des maladies. La maladie de Lyme est transmise par la piqûre de la tique à pattes noires lorsqu'elle est porteuse d'une bactérie. Une tique mesure entre 1 et 3 millimètres (mm) avant de se nourrir de sang. La maladie de Lyme se manifeste généralement dans les 3 à 30 jours suivant la piqûre, par une rougeur sur la peau qui s'étend et dure au moins 2 jours. Elle peut causer de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue et des courbatures. D'autres symptômes peuvent apparaître des jours ou des mois plus tard comme d'autres rougeurs, une enflure aux articulations ou une paralysie du visage. Le traitement précoce permet généralement de guérir la maladie.

Les tiques vivent plus particulièrement dans les forêts, les boisés, les amas de feuilles mortes et les herbes hautes. On retrouve des tiques partout au Québec.

Pour vous protéger des piqûres de tiques pendant vos activités extérieures :

- marchez de préférence dans les sentiers et évitez les herbes hautes;
- utilisez un chasse-moustiques à base de DEET ou d'icaridine sur les parties exposées de votre corps, en évitant le visage;
- portez des vêtements longs, de couleur claire, un chapeau et des souliers fermés;
- entrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes et votre chandail dans votre pantalon.

De 1 à 3 mm



avant le repas



après le repas



taille réelle

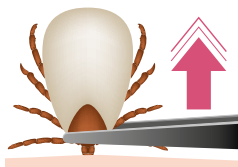


Au retour d'une activité extérieure près des herbes hautes ou dans un endroit boisé :

- prenez un bain ou une douche dans les 2 heures et inspectez minutieusement tout votre corps et celui des enfants. Examinez aussi vos animaux de compagnie, vos vêtements et votre équipement avant d'entrer dans la maison. Lavez ou mettez à la sécheuse les vêtements et l'équipement au besoin ;
- retirez minutieusement toute tique restée accrochée à votre peau dès que possible (dans les 24 heures suivant la piqûre) pour diminuer le risque de transmission de la bactérie.

Étapes à suivre pour retirer une tique de la peau :

1. Saisissez la tique à l'aide d'une pince à épiler ou d'un tire-tique en étant le plus près possible de la peau. Il est important de ne pas presser l'abdomen de la tique.
2. Tirez la tique doucement et de façon continue, sans la tourner ni l'écraser. Si vous utilisez un tire-tique, suivez les instructions du fabricant. Si vous ne pouvez pas retirer la tête de la tique, laissez-la en place ; la peau guérira.
3. Nettoyez votre peau avec de l'eau et du savon, et lavez-vous bien les mains.
4. Conservez la tique dans un contenant étanche. Inscrivez la date et le lieu où vous étiez lorsque vous avez été piqué ainsi que l'endroit de la piqûre sur votre corps.



Dans certains secteurs à risque au Québec, un antibiotique pourrait vous être offert en prévention, à la suite d'une piqûre de tique. Au besoin, consultez Info-Santé 811.

Si vous présentez des symptômes de la maladie de Lyme après avoir été exposé à des tiques, appelez **Info-Santé 811** ou consultez un médecin et apportez-lui la tique.

Pour connaître les symptômes de la maladie de Lyme, les régions à risque ou d'autres conseils, consultez :

Québec.ca/lyme

**Santé
et Services sociaux**

Québec

