

# AVANT QU'UNE TIQUE VOUS



## 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 infectée par une bactérie. Une tique mesure entre 1 et 3 millimètres avant de se nourrir de sang. Sa piqûre, sans douleur, peut causer une rougeur qui s'étend rapidement à plus de 5 centimètres et parfois de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue et des douleurs aux muscles et aux articulations. Si la maladie n'est pas traitée rapidement, elle peut causer de graves problèmes de santé plus tard.

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. Toutefois, le risque de se faire piquer est plus grand dans le sud de la province.

## 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



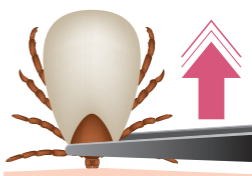
taille réelle

## 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 afin de vérifier si des tiques sont accrochées à la peau, car elles sont difficiles à voir ;
- 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 ;
- examinez aussi vos animaux de compagnie, vos vêtements et votre équipement (sac à dos, manteau, etc.) avant d'entrer dans la maison. Lavez ou mettez à la sècheuse les vêtements et l'équipement au besoin. Une fois à l'intérieur, à la maison, une tique pourrait piquer quelqu'un ou un animal.

### ÉTAPES À SUIVRE POUR RETIRER UNE TIQUE DE LA PEAU

1. Saisissez la tique à l'aide d'une pince à épiler 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 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. Ces informations pourraient être utilisées pour surveiller l'évolution de la maladie de Lyme au Québec.



**Si vous avez été piqué en Estrie, en Montérégie ou en Outaouais, appelez Info-Santé 8-1-1** : un antibiotique pourrait vous être recommandé en prévention.

Si vous présentez des symptômes de la maladie de Lyme dans les 30 jours après avoir été piqué, appelez **Info-Santé 8-1-1** 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 :**

[sante.gouv.qc.ca/lyme](https://sante.gouv.qc.ca/lyme)