



POUR NE PAS EN ÊTRE

# LA CIBLE

## PROTÉGEZ-VOUS DE LA MALADIE DE LYME

La maladie de Lyme est transmise par la piqûre d'une tique infectée par une bactérie. Une tique mesure entre 1 et 3 millimètres avant de se nourrir de sang. Sa piqûre peut causer une rougeur qui s'étend rapidement à plus de 5 centimètres et qui peut ressembler à une cible. Si la maladie n'est pas traitée, elle peut causer de graves problèmes de santé dans les semaines, les mois ou les années qui suivent la piqûre.

Les tiques vivent plus particulièrement dans les forêts, les boisés et les herbes hautes et sont présentes dans plusieurs régions du Québec. Des tiques infectées ont notamment été trouvées dans certaines zones situées en Montérégie, en Estrie et dans le Centre-du-Québec.

### **Voici quelques façons de 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 de couleurs claires, car ils rendent les tiques plus visibles;
- portez un chapeau, des souliers fermés et des vêtements longs;
- entrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes.

1 à 3 mm



avant le repas



après le repas



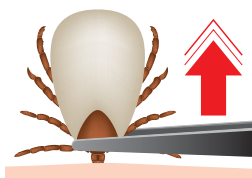
taille réelle

Si vous êtes piqué par une tique et qu'elle reste accrochée à votre peau, il est important de la retirer minutieusement dès que possible (dans les 24 heures suivant la piqûre) pour diminuer le risque de transmission de la maladie de Lyme.

Au retour d'une activité extérieure près des herbes hautes ou dans un endroit boisé, **inspectez minutieusement tout votre corps et celui des enfants** afin de vérifier si des tiques sont accrochées à la peau. Les tiques sont petites et parfois difficiles à voir. Examinez aussi vos animaux de compagnie, vos vêtements et votre équipement (sac à dos, manteau, etc.) avant d'entrer dans la maison. Une fois à l'intérieur, 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 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 et de façon continue, sans la tourner ni l'écraser.
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 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 et les régions à risque, consultez le Portail santé mieux-être :**

**[www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca)**

**Santé  
et Services sociaux**

**Québec** 