

## **MALADIE DE LYME**

### **Inspectez votre corps à la recherche de tiques après une activité à l'extérieur**

La présence de tiques pouvant transmettre la maladie de Lyme a été documentée dans plusieurs régions du Québec, dont la nôtre, et le nombre de cas augmente année après année. Les personnes faisant des activités à l'extérieur (randonnée, jardinage, camping, etc.), et pouvant être en contact avec la végétation (forêts, boisés et hautes herbes), risquent davantage d'être exposées aux tiques.

### **Comment bien se protéger?**

Comme cette maladie est transmise par la piqûre d'une tique :

- Demeurer dans les sentiers et éviter de frôler la végétation lors de vos activités à l'extérieur.
- Appliquer un chasse-moustiques à base de DEET ou d'icaridine.
- Porter un chapeau, des souliers fermés, des vêtements de couleur pâle qui couvrent la peau et mettre vos chaussettes par-dessus les pantalons ainsi que votre chandail dans votre pantalon.
- Prendre une douche après l'activité, examiner votre corps et vos vêtements et retirer les tiques.
- Mettre les vêtements dans la sècheuse à température élevée pour 10 minutes ou laver-les à l'eau chaude.

### **Comment aménager son terrain?**

- Tondre la pelouse régulièrement, ramasser les feuilles mortes, broussailles et mauvaises herbes en bordure de la pelouse, près des murs de pierre et du bois empilé.
- S'assurer que les zones pour enfants soient loin des arbres, des arbustes et qu'elles soient dans un endroit ensoleillé.
- Aménager des sentiers de paillis, de copeaux de bois ou encore de gravier entre la pelouse et les zones boisées ainsi que les aires de jeux.
- Empêcher les chevreuils d'avoir accès au terrain, soit avec une barrière autour de la cour et en éliminant les plantes susceptibles d'être consommées par ceux-ci.
- Éviter les accès aux rongeurs en scellant les murs de pierres et les ouvertures autour de la maison.

### **Comment protéger les animaux domestiques?**

- Examiner les animaux de compagnie, car ils peuvent faire entrer des tiques dans la maison.
- Si des tiques sont trouvées sur un animal, les retirer à l'aide d'une pince.
- Consulter un vétérinaire pour connaître les moyens de prévention pour votre animal.

### **Que faire en cas de piqûre?**

En cas de piqûre, appeler Info-Santé au 8-1-1 et retirer la tique. Plus elle est enlevée rapidement, plus les risques de transmission de la maladie sont réduits. Utiliser une pince fine, comme une pince à sourcils. Éviter d'utiliser vos doigts ou vos ongles, car vous pourriez écraser la tique et favoriser la transmission de la bactérie responsable de la maladie.

Dans certains cas, on suggère un traitement préventif aux antibiotiques. Renseignez-vous auprès d'Info-Santé à savoir si vous êtes admissible : on vous redirigera vers votre pharmacien, votre infirmière en GMF ou votre médecin de famille au besoin.

### **Quels sont les symptômes?**

Le symptôme le plus courant est une rougeur sur la peau, autour de l'endroit de la piqûre. Cette rougeur est présente dans 60 à 80 % des cas d'infection. Elle s'agrandit de jour en jour et atteint généralement plus de 5 cm de largeur. D'autres symptômes peuvent être associés à cette maladie :

- Fièvre
- Fatigue et maux de tête
- Raideur à la nuque, douleurs musculaires ou articulaires

### **Quand faut-il consulter?**

Consulter un médecin si vous présentez un ou plusieurs des symptômes de la maladie de Lyme dans les 3 à 30 jours après avoir été piqué. Pour toute autre question, appeler Info-Santé au 8-1-1 ou consulter le Portail santé mieux-être du Gouvernement du Québec : [www.santeestrie.qc.ca/lyme](http://www.santeestrie.qc.ca/lyme).