

RAPPEL MESURES DE PRÉVENTION CONTRE LES TIQUES ET LA MALADIE DE LYME

Depuis 2011, nous observons une forte progression du nombre de cas de maladie de Lyme déclarés aux autorités ainsi qu'une augmentation de la proportion de cas ayant acquis leur infection dans la province. Cette proportion est passée d'environ 50 % en 2013 à plus de 70 % depuis 2015.

Voici le nombre de cas de maladie de Lyme déclarés au Québec depuis 2014 :

- 125 cas en 2014;
- 160 cas en 2015;
- 177 cas en 2016;
- 329 cas en 2017;
- et 304 cas en 2018.

C'est pourquoi je désire vous rappeler les mesures de prévention contre les tiques et la maladie de Lyme.

Au Québec, selon les données de surveillance disponibles, les populations de tiques sont établies dans les zones suivantes :

- le nord et l'ouest de l'Estrée;
- une grande partie de la Montérégie;
- le sud-ouest de la région de la Mauricie-et-Centre-du-Québec;
- le sud-ouest de l'Outaouais.

Toutefois, comme les tiques peuvent être transportées par des oiseaux, elles se retrouvent dans presque toutes les régions du Québec.

Il est important de se rappeler que ce ne sont pas toutes les tiques qui sont porteuses de la bactérie et que les probabilités de contracter la maladie de Lyme lors d'une piqûre de tique sont très faibles lorsque celle-ci est retirée dans les 24 heures et de la bonne façon, d'où l'importance de respecter les recommandations ci-dessous afin de réduire les risques si vous devez vous aventurer dans des zones boisées ou forestières dans les régions à risque :

- porter un pantalon et une chemise à manches longues;
- mettre votre chemise dans votre pantalon et monter vos chaussettes par-dessus votre pantalon;
- appliquer du chasse-moustiques contenant du DEET (20 % à 30 %);
- marcher dans les pistes ou les sentiers dégagés;
- **faire tous les jours un examen de vérification de la présence de tiques sur tout votre corps;**
- faire un examen de vérification de la présence de tiques sur votre équipement.

Les tiques ont trois stades de développement (larve, nymphe et adulte). À chacun de ces stades, la tique doit se nourrir du sang des animaux ou des humains pour passer au stade suivant. Les piqûres des tiques sont généralement sans douleur et passent souvent inaperçues. Avant que la tique se nourrisse, sa taille peut varier de 1 à 3 millimètres. La tique peut tripler de volume lorsqu'elle est remplie de sang, ce qui permet de la repérer plus facilement en cas de piqûre. Les nymphes sont petites (de la taille d'une graine de pavot), passent plus souvent inaperçues et restent généralement attachées à la peau de la personne plus longtemps avant d'être détectées. Les tiques adultes sont de la taille d'une graine de sésame donc plus faciles à repérer.

Si vous trouvez une tique accrochée à votre peau, retirez-la avec une pince à épiler immédiatement en saisissant la tête de la tique le plus près possible de la peau en tirant lentement. Lavez ensuite la zone de piqûre et désinfectez la plaie. Consulter le site suivant pour connaître en détail les étapes à suivre pour retirer une tiques : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/retrait-de-tique-en-cas-de-piqure/>

Appelez Info-Santé 811 ou consultez votre médecin si vous avez été piqué par une tique et que :

- *la rougeur est de 5 cm de diamètre ou plus;*
- *la rougeur persiste depuis plus de 48 heures;*
- *vous croyez présenter un ou plusieurs autres symptômes de la maladie de Lyme dans les jours, les semaines ou les mois suivants la pratique d'une activité extérieure pouvant vous exposer aux tiques.*

Votre médecin pourra vous prescrire un antibiotique efficace qui traite la plupart des cas de maladie de Lyme.

Demeurez vigilants en tout temps et bon été à vous tous !

Le vice-président en Santé et sécurité au travail
et aux ressources matérielles,



Alphée Simard

AS/cs