

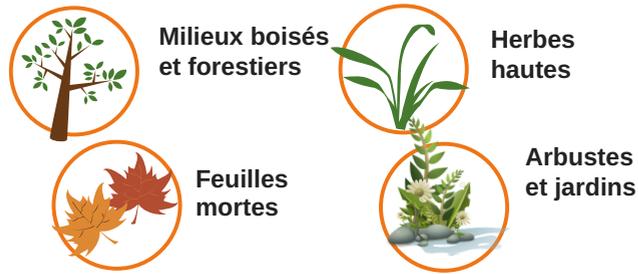
Régions à risque

Il est possible d'acquérir la maladie de Lyme dans toutes les régions du Québec, mais davantage dans certains secteurs des régions suivantes, où des tiques porteuses de la bactérie sont établies :



- Estrie
- Outaouais
- Montréal
- Lanaudière
- Mauricie-et-Centre-du-Québec
- Chaudière-Appalaches
- Montérégie
- Laval
- Laurentides
- Capitale-Nationale

Environnements à risque



Période à risque



- Dès que la température atteint 4°C
- Dès qu'il n'y a plus de neige au sol

Caractéristiques d'une tique

- ✓ Possède 8 pattes (*nymphes et adulte*)
- ✓ Mesure entre 1 et 13 mm (*selon l'espèce et le stade de croissance*)
- ✓ Ne saute pas, ne vole pas et ne se laisse pas tomber des arbres ou d'une surface en hauteur
- ✓ S'agrippe à l'humain lorsqu'il entre en contact avec la végétation où elle se cache
- ✓ S'ancre fortement sur la peau

Photo à droite: *Ixodes scapularis* aux stades de larve, nymphe, adulte mâle, adulte femelle et femelle engorgée de sang.



Le saviez-vous?

- ✓ Une douzaine d'espèces de tiques ont été répertoriées au Québec.
- ✓ Les piqûres des tiques sont généralement sans douleur et passent souvent inaperçues.
- ✓ La tique *Ixodes scapularis* (tique à pattes noires) est la seule espèce présente au Québec pouvant transmettre la bactérie causant la maladie de Lyme. Toutefois, seule une portion des tiques de cette espèce sont porteuses de la bactérie.



Maladie de Lyme

La maladie de Lyme est une infection qui survient après la piqûre d'une tique porteuse d'une bactérie.



Le retrait de la tique dans les 24 heures suivant une piqûre diminue considérablement le risque d'acquérir la maladie.

Symptômes

Certains symptômes peuvent apparaître après la piqûre de la tique:



Symptôme le plus courant (généralement 3-30 jours)

- Rougeur sur la peau de forme arrondie ou en cible
- S'étend rapidement (>5 cm, env. 2 po)
- Persiste **plus de 48 h** avec peu ou pas de douleur ni démangeaison. De la fatigue, des maux de tête et des courbatures peuvent aussi survenir.

Autres symptômes si la maladie n'est pas traitée (quelques semaines à plusieurs mois)

- Rougeurs multiples qui s'étendent
- Douleurs à la nuque
- Douleurs à la poitrine, palpitations ou étourdissements
- Paralysie faciale
- Engourdissement d'un membre
- Enflure des articulations

Traitement

Le traitement par antibiotique est généralement efficace contre la maladie de Lyme si elle est détectée et traitée précocement. Un antibiotique peut aussi être administré en prévention dans certains scénarios.



Mise en garde

Les tests maison pour détecter la présence de la bactérie responsable de la maladie de Lyme chez les tiques ne sont pas fiables.



Pour plus d'information, consultez :

- www.quebec.ca/lyme
- www.inspq.qc.ca/zooses/tiques



Développé grâce au soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Institut national de santé publique
Québec

Maladie de Lyme en milieu de travail



La maladie de Lyme est en progression au Québec et constitue un risque pour la santé de certain(e)s employé(e)s

Découvrez comment vous protéger



Pour les employé(e)s

Québec

Comment se protéger?

➔ Réduire son exposition lors d'activités dans un environnement à risque

➔ Intervenir en cas de piqûre

AVANT l'activité

1 Adapter ses vêtements de travail :

- chapeau;
- vêtements longs, de couleur claire pour repérer les tiques;
- chandail dans les pantalons;
- pantalons dans les bas;
- chaussures fermées.



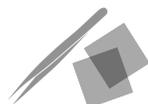
✓ Se couvrir le mieux possible (p.ex. en entrant le bas de vos pantalons dans vos chaussettes)

2 Appliquer du chasse-moustiques à base :

- d'Icaridine (20 % ou moins) ou
 - de DEET (30 % ou moins);
- sur les parties du corps non protégées par des vêtements en suivant les consignes d'utilisation.



3 S'assurer d'avoir accès à une pince à épiler à bouts fins ainsi qu'à des tampons antiseptiques.



PENDANT l'activité



Rester loin des herbes hautes, en marchant si possible :

- au centre des sentiers aménagés;
- sur des surfaces aménagées : gravier, paillis de bois, etc.

Qui sont les employé(e)s à risque?

Toute personne travaillant à l'extérieur et en contact avec les environnements à risque



APRÈS l'activité

1 Inspecter ses vêtements et équipements de travail à la fin de la journée ou avant d'entrer dans un véhicule.

2 Inspecter son corps, en portant une attention particulière aux parties les moins visibles :

- cuir chevelu;
- parties génitales;
- arrière des oreilles;
- nuque;
- aisselles;
- dos;
- intérieur du nombril;
- arrière des genoux.



Demander de l'aide au besoin.

3 Mettre ses vêtements de travail à la sécheuse à **chaleur élevée** pour tuer les tiques :

- **10 minutes** pour les vêtements **secs**;
 - **60 minutes** pour les vêtements **mouillés**.
- Ou encore laver les vêtements à l'eau chaude puis les sécher à température élevée pendant 60 minutes, si les vêtements sont souillés.



4 Prendre une douche dès que possible afin de :

- déloger les tiques non accrochées;
- inspecter son corps.



➔ Éviter certains gestes

NE PAS ...



- retirer la tique avec les doigts ou les ongles;
- brûler la tique;
- effectuer des mouvements de rotation ou d'inclinaison avec la pince;
- presser l'abdomen de la tique lorsqu'on la saisit avec la pince;
- utiliser des produits pour retirer la tique (ex. : vaseline, huile, alcool à friction, vernis à ongles, etc.).

Cela peut augmenter le risque de transmission de la bactérie.



Retirer la tique aussitôt que possible

1 Saisir la tique le plus près possible de la peau en utilisant une pince à bouts fins.

2 Tirer verticalement, de façon ferme et continue, **sans tourner** la pince, jusqu'à ce que la tique lâche prise.



3 Placer la tique dans un contenant en plastique étanche et la conserver au réfrigérateur en cas de consultation éventuelle d'un médecin.



4 Nettoyer le site de la piqûre, ses mains et la pince à épiler avec de l'eau et du savon. Les tampons antiseptiques peuvent aussi être utilisés.

5 Appeler **Info-Santé 811** pour connaître la marche à suivre et la possibilité de recevoir un antibiotique préventif selon votre situation.



APRÈS avoir retiré la tique

1 Prendre en note :

- la date et l'heure du retrait;
- l'endroit de la piqûre sur le corps;
- le lieu et l'heure de l'activité à risque.



2 Informer son employeur que vous avez été piqué.

3 Consigner l'événement de la piqûre dans le registre des accidents, incidents et de premiers secours.