

## Régions à risque

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



- Le nord et l'ouest de l'Estrie;
- Une grande partie de la Montérégie;
- Le sud-ouest de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec;
- Le sud-ouest de l'Outaouais.

## Environnements à risque

Milieus boisés et forestiers



Herbes hautes



Amas de feuilles mortes



Jardins

## Période à risque



Dès que la température atteint 4°C et qu'il n'y a pas de neige au sol.

## Caractéristiques d'une tique



- Possède 8 pattes aux stades nymphe et adulte;
- Mesure entre 1 et 3 mm;
- Ne saute pas, ne vole pas et ne se laisse pas tomber des arbres ou d'une surface en hauteur;
- Peut s'agripper à l'humain lorsqu'il entre en contact avec la végétation.

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

## Le saviez-vous?

Près d'une douzaine d'espèces de tiques ont été répertoriées au Québec. Les piqûres des tiques sont généralement sans douleur et passent souvent inaperçues.



© K. Forest-Béard

La tique *Ixodes scapularis*, aussi appelée la tique à pattes noires ou tique du chevreuil, est la seule espèce au Québec qui peut transmettre la maladie de Lyme. Toutefois, ce ne sont pas toutes les tiques de cette espèce qui sont porteuses de la bactérie.

# La 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 : forme arrondie, homogène ou en cible. S'étend rapidement (>5 cm, env. 2 po) et 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
- Douleur à la nuque
- Douleurs à la poitrine, palpitations ou étourdissements
- Parésie faciale
- Engourdissement d'un membre
- Enflure des articulations

## Traitement

Les antibiotiques sont un traitement généralement efficace contre la maladie de Lyme si elle est détectée et traitée précocement.



## 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.



En cas de doute ou pour toute question, composez le **811** un professionnel d'Info-santé pourra vous renseigner.

Pour plus d'informations, consultez la page sur la maladie de Lyme au [quebec.ca/Lyme](http://quebec.ca/Lyme).

Feuillelet développé grâce au soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux.

# Maladie de Lyme en milieu de travail



La maladie de Lyme est en progression au Québec et constitue un risque pour la santé de certains travailleurs

## Découvrez comment vous protéger



## Pour les travailleurs

Institut national de santé publique

Québec



# Comment se protéger?

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

➔ Intervenir en cas de piqûre

## AVANT l'activité

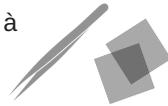
- 1 Adapter ses vêtements de travail :
  - chapeau;
  - vêtements longs, de couleur claire pour repérer les tiques;
  - chandail dans les pantalons;
  - pantalons dans les bas;
  - chaussures fermées.



- 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 travailleurs à risque?

Tous les travailleurs extérieurs 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 sècheuse à **chaleur élevée** pour tuer les tiques :



- **10 minutes** pour les vêtements **secs**;
- **60 minutes** pour les vêtements **mouillés**.

- 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 épiler à bouts fins.

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



- 3 Placer la tique dans un contenant 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.



## 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.