

## PROFITEZ DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR ET ÉVITEZ LES PIQÛRES DE TIQUES!

**Baie-Comeau, le 21 juin 2017** – Avec le début des vacances estivales, le directeur de santé publique de la Côte-Nord, Dr Stéphane Trépanier, invite les Nord-Côtiers qui se déplaceront vers le sud du Québec à appliquer certaines mesures de précaution afin d'éviter de contracter la maladie de Lyme.

Actuellement, aucune donnée ne permet de confirmer que les populations de tiques à l'origine de la maladie sont implantées sur la Côte-Nord, pas plus que dans les régions limitrophes (Saguenay–Lac-Saint-Jean, Capitale-Nationale). Toutefois, la tique pouvant transmettre l'infection au Québec (tique à pattes noires ou tique du chevreuil, *Ixodes scapularis*) est établie dans le sud de la province, particulièrement dans le nord et l'ouest de l'Estrie, une grande partie de la Montérégie, le sud-ouest de la région de la Mauricie-et-Centre-du-Québec et le sud-ouest de l'Outaouais.

### COMMENT PRÉVENIR LA MALADIE DE LYME

La maladie de Lyme est causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi* qui se transmet par la piqûre d'une tique infectée. Pour prévenir la maladie de Lyme, vous devez éviter les piqûres de tiques. Voici quelques conseils de prévention pour les personnes qui se déplaceront cet été dans les régions susmentionnées.

#### Portez des vêtements protecteurs :

- Mettez des vêtements pâles et longs, un chapeau et des souliers fermés.
- Entrez votre chandail dans votre pantalon.
- Entrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes ou vos bottes.

#### Utilisez des chasses-moustiques :

- Appliquez un chasse-moustiques sur les parties exposées de votre corps, en évitant le visage.

#### Évitez les hautes herbes :

- En promenade, marchez de préférence dans les sentiers.

#### Repérez toute présence de tique sur votre corps :

- Examinez votre corps après une activité dans un endroit boisé. Faites-vous aider d'une autre personne ou utilisez un miroir pour examiner les parties moins visibles comme le dos.
- Profitez de l'heure du bain pour examiner les enfants.
- Examinez les animaux de compagnie. Si vous trouvez des tiques sur un animal, retirez-les et consultez un vétérinaire au besoin.

### QUE FAIRE EN CAS DE PIQÛRE DE TIQUE

#### Retirez une tique accrochée à la peau avec une pince à épiler, en suivant les étapes suivantes :

- 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.
- Tirez la tique doucement, mais fermement et de façon continue, sans la tourner ou l'écraser. Si la tête de la tique reste implantée dans la peau, vous pourrez ensuite la retirer délicatement avec la pince. Cette partie ne peut plus transmettre la maladie.

- Placez la tique retirée de la peau dans un contenant qui ferme de façon étanche, comme un contenant à pilules vide. Prenez en note la date et le lieu où vous étiez lorsque vous avez été piqué. Notez également l'endroit de votre corps où vous avez remarqué la piqûre. Ces renseignements pourraient être utiles si vous devez consulter un médecin.
- Après avoir enlevé la tique, nettoyez votre peau avec de l'eau et du savon, et lavez-vous bien les mains.

**Surveillez les symptômes au cours des 30 jours après la piqûre :**

- Le symptôme le plus courant est une rougeur sur la peau, à l'endroit de la piqûre. D'autres symptômes peuvent accompagner la rougeur (fièvre, fatigue, maux de tête, raideur à la nuque, douleurs musculaires).
- Si vous développez des symptômes, appelez Info-Santé au 811 ou consultez un médecin et apportez la tique avec vous pour qu'elle soit analysée.

Depuis 2011, on note une augmentation du nombre de personnes atteintes de la maladie de Lyme au Québec. « Le risque de contracter la maladie de Lyme sur la Côte-Nord est très faible, indique Dr Trépanier. Pour les Nord-Côtiers qui migreront vers le sud du Québec cet été, la clé demeure la prévention. On sait qu'un temps de contact prolongé entre la tique et la peau est nécessaire à la transmission de la maladie, ce qui fait qu'il est possible de réagir et d'éviter l'infection si une tique accrochée est repérée sur la peau ».

Pour plus d'information sur la maladie de Lyme, visitez le Portail santé mieux-être à l'adresse : <http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/maladie-de-lyme/>.

Source : Pascal Paradis  
Conseiller en communication  
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord  
418 589-9845, poste 2268