

## Qu'est-ce que la maladie de Lyme?

La maladie de Lyme est une infection causée par une bactérie transmise par la morsure d'une tique infectée. Ce ne sont pas toutes les tiques qui en sont porteuses; en Ontario, la maladie est propagée par la **tique à pattes noires** (ou tique du chevreuil). Les tiques adultes sont de la taille d'une graine de sésame, tandis que les nymphes, qui sont des tiques immatures, peuvent être aussi petites qu'une graine de pavot. La tique adulte et la nymphe peuvent toutes deux transmettre la bactérie à l'origine de la maladie de Lyme.



## Symptômes

Les symptômes se manifestent habituellement dans les trois à trente jours suivant la piqûre d'une tique infectée. **Si vous présentez des symptômes, consultez votre médecin.**

- Éruption rouge circulaire (ayant l'aspect d'une cible) qui prend lentement de l'expansion autour de la piqûre
- Frissons, fièvre
- Douleurs musculaires et articulaires
- Fatigue
- Maux de tête
- Inflammation des ganglions lymphatiques



## Et si je trouve une tique?

Si vous trouvez une tique sur votre peau, enlevez-la le plus vite possible. Plus la tique reste accrochée longtemps, plus vous risquez de contracter la maladie de Lyme.

Puisqu'Ottawa est maintenant considéré comme une zone à risque pour la maladie de Lyme, il est important de communiquer avec votre médecin si vous croyez qu'une tique est restée accrochée à votre peau pendant 24 heures ou plus, ou si vous ne savez pas combien de temps une tique a été accrochée. Votre médecin sera en mesure de déterminer si vous devez obtenir un traitement aux antibiotiques. Ce pourrait être le cas si :

- la tique est restée accrochée à votre peau pendant 24 heures ou plus, ou si elle est entièrement ou partiellement engorgée; et
- 72 heures ou moins se sont écoulées depuis que la tique a été enlevée.

Votre médecin vous dira ce que vous devez faire sans tarder, par exemple surveiller l'apparition de symptômes de la maladie de Lyme au cours des 30 jours suivants ou, s'il y a lieu, prendre une seule dose d'antibiotiques à titre préventif.

Si la tique est restée accrochée durant moins de 24 heures et que son corps ne semble pas gonflé après s'être alimentée ou si vous avez enlevé la tique et plus de 72 heures se sont écoulées, vous devez tout de même surveiller l'apparition des signes et symptômes de la maladie de Lyme au cours des 30 prochains jours. Si vous remarquez l'apparition de symptômes, consultez un professionnel de la santé.

## Comment enlever une tique?

- Utilisez des pinces à épiler pointues.
- Attrapez la tête de la tique le plus près possible de la peau et tirez lentement jusqu'à ce qu'elle se détache.
- Évitez de faire tourner la tique. N'utilisez pas une allumette, de la lotion ou tout autre produit pour enlever la tique.
- Nettoyez la piqûre avec du savon et de l'eau.



- Si vous avez rendez-vous chez votre médecin et désirez apporter la tique, placez-la dans un contenant à pilules vide ou dans un sachet à fermeture par pression et glissière, avec un essuie-tout humide.
- Vous pouvez vous débarrasser d'une tique vivante en la jetant dans les toilettes, ou en la mettant dans un sac ou un contenant scellé que vous jetterez ensuite avec vos ordures ménagères.



## Éviter les piqûres de tique

Voici quelques mesures simples pour vous protéger des piqûres :

- Appliquez un insectifuge approuvé contenant du DEET sur la peau exposée et les vêtements.
- Portez un pantalon, un chandail à manches longues, des chaussettes et des souliers. Rentrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes.
- Portez des vêtements de couleur claire pour repérer plus facilement les tiques.
- Si possible, restez sur les sentiers quand vous marchez dans les bois ou dans les herbes hautes.
- Tous les jours, après être allés à l'extérieur, inspectez toute la surface de votre peau ainsi que celle des enfants et des animaux de compagnie pour vérifier s'il y a des tiques. Portez une attention particulière aux orteils, aux genoux, à l'aîne, aux aisselles et au cuir chevelu.

## Faites en sorte que votre environnement soit moins favorable aux tiques :

- Tondez régulièrement la pelouse.
- Enlevez les broussailles et les feuilles mortes aux limites de votre terrain, surtout s'il est bordé de boisés ou de champs d'herbes hautes.
  - » Ajoutez une bordure de copeaux de bois ou de gravier entre les aires boisées et la pelouse
- Nettoyez la zone à proximité des mangeoires à oiseaux, pour éviter d'attirer les rongeurs comme la souris et le campagnol.
- Éloignez les cerfs de votre terrain, car les tiques s'accrochent également à ces animaux pour se nourrir.
- Placez les structures de jeu pour enfants à l'écart des boisés.

## Mesures pour réduire l'exposition aux tiques de votre animal de compagnie

Si votre animal de compagnie passe beaucoup de temps dehors, vous devriez l'examiner tous les jours. Les chats et les chiens ne peuvent pas transmettre directement aux humains la maladie de Lyme, mais ils peuvent faire entrer le parasite dans la maison, et celui-ci pourrait ensuite piquer une personne.

Voici quelques conseils afin de réduire les risques que votre animal de compagnie transporte une tique pouvant transmettre la maladie de Lyme :

- Consultez votre vétérinaire pour connaître les façons de protéger votre animal. Il existe de nombreux produits topiques pouvant repousser ou tuer les tiques, et même un vaccin pour les chiens.
- Examinez votre bue sur-le-champ et débarrassez-vous-en :
  - » Utilisez des pinces à épiler pointues.
  - » Attrapez la tête de la tique le plus près possible de la peau et tirez lentement jusqu'à ce qu'elle lâche prise. Évitez de faire tourner la tique. N'utilisez pas une allumette, de la lotion ou tout autre produit pour enlever la tique.
  - » Nettoyez la piqûre avec du savon et de l'eau.
  - » Débarrassez d'une tique vivante en la jetant dans les toilettes, ou en la mettant dans un sac ou un contenant scellé que vous jetterez ensuite avec vos ordures ménagères.
  - » Quand vous allez chez le vétérinaire, demandez-lui de vérifier si votre animal a des tiques.



Pour de plus amples renseignements, visitez [SantePubliqueOttawa.ca/MaladiedeLyme](https://SantePubliqueOttawa.ca/MaladiedeLyme).

05/2018