

Qu'est-ce que la maladie de Lyme?

La maladie de Lyme est une infection causée par une bactérie transmise par la piqûre d'une tique infectée. Ce ne sont pas toutes les tiques qui en sont porteuses; en Ontario, la maladie est transmise par la piqûre de la **tique à pattes noires**, communément appelée la tique du chevreuil.

Avec le réchauffement planétaire, les populations de tiques à pattes noires sont en pleine croissance et étendent leur territoire, de sorte que le risque de contracter la maladie de Lyme est de plus en plus grand au pays. Les habitats humides et ombragés, comme les herbes hautes, les buissons et les régions boisées, sont des endroits de prédilection pour les tiques.

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 3 à 30 jours suivant la morsure par une tique infectée. **Si vous présentez des symptômes, consultez votre médecin.**

Symptômes possibles :

- Éruption rouge circulaire ayant l'aspect d'une cible, qui prend lentement de l'expansion autour de la morsure (une telle éruption cutanée n'est pas toujours présente)
- Fièvre ou frissons
- 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. Ottawa est considérée comme une zone à risque pour la maladie de Lyme. Il est donc important de communiquer avec votre médecin si croyez qu'une tique est restée accrochée à votre peau pendant 24 heures ou plus, ou si vous ne savez pas combien de temps la tique a été accrochée. Votre médecin sera en mesure de déterminer si vous devez recevoir 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 pendant un mois et, s'il y a lieu, prendre une dose unique d'antibiotiques à titre préventif.

Si la tique est restée accrochée durant moins de 24 heures et qu'elle ne semble pas engorgée, ou si plus de 72 heures se sont écoulées depuis que la tique a été enlevée, surveillez tout de même l'apparition de signes et de symptômes de la maladie pendant un mois. À l'apparition de symptômes, consultez un professionnel de la santé.

Comment enlever une tique?

- Utilisez des pinces à épiler pointues.
- Attraper la tête de la tique le plus près possible de la peau et tirer lentement, jusqu'à ce qu'elle se détache.
- Évitez de faire tourner la tique. N'utilisez pas d'allumette, de lotion ou d'autre produit pour enlever la tique.
- Nettoyez la piqûre avec de l'eau et du savon.
- Si vous désirez apporter la tique à un rendez-vous chez le médecin, placez-la dans un contenant à pilules vide ou dans un sac à fermeture par pression et glissière, avec un essuie-tout humide.
- Pour obtenir de l'aide afin d'identifier une tique, envoyez une photo sur « eTick » (www.etick.ca/fr) une plateforme électronique d'identification des tiques.
- 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 de tiques lorsque vous passez du temps dans leurs environnements de prédilection (voir plus haut) :

- 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 faciliter la détection des tiques.
- Si possible, restez sur les sentiers quand vous marchez dans les bois ou dans les herbes hautes.
- 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.



Rendre son environnement moins favorable aux tiques

- Tondez régulièrement votre pelouse.
- Enlevez les broussailles et les feuilles mortes aux limites de votre terrain, surtout s'il est entouré 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 d'un animal de compagnie aux tiques

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, où celui-ci pourrait ensuite piquer une personne.

Voici quelques conseils pour 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 animal quotidiennement, particulièrement s'il fréquente des zones boisées ou envahies par la végétation.
- Enlevez les tiques sur-le-champ et débarrassez-vous-en :
 - » Utilisez des pinces à épiler pointues.
 - » Attraper la tête de la tique le plus près possible de la peau et tirer lentement jusqu'à ce qu'elle se détache. Évitez de faire tourner la tique. N'utilisez pas d'allumette, de lotion ou d'autre produit pour enlever la tique.
 - » Nettoyez la piqûre avec de l'eau et du savon.
 - » Débarrassez-vous 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 en savoir plus, visitez SantePubliqueOttawa.ca/MaladiedeLyme.