Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

TROUSSE D'OUTILS POUR LA PRÉVENTION DE LA MALADIE DE LYME

Ne laissez pas un **PETIT INSECTE** vous créer de **GROS ENNUIS**

QU'EST-CE QUE LA MALADIE DE LYME? 2

COMMENT LES TIQUES PROPAGENT-ELLES LA MALADIE DE LYME? . 2

ENDROITS OÙ VOUS RISQUEZ LE PLUS D'ATTRAPER LA MALADIE DE LYME 3

COMMENT ÉVITER LES MORSURES DE TIQUES? 4

QUE FAIRE EN CAS DE MORSURE? 5

LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE DE LYME 6

COMMENT LA MALADIE DE LYME EST-ELLE DIAGNOSTIQUÉE? 7

LE TRAITEMENT DE LA MALADIE DE LYME 7

COMMENT POUVEZ-VOUS LUTTER CONTRE LES TIQUES PRÈS DE CHEZ VOUS? 8

LA MALADIE DE LYME ET LES ANIMAUX DE COMPAGNIE 9

Canada

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

TROUSSE D'OUTILS POUR LA PRÉVENTION DE LA MALADIE DE LYME

Ne laissez pas un **PETIT INSECTE** vous créer de **GROS ENNUIS**

QU'EST-CE QUE LA MALADIE DE LYME?

LA MALADIE DE LYME EST UNE MALADIE SÉRIEUSE PROPAGÉE PAR LES MORSURES TIQUES À PATTES NOIRES INFECTÉES. ELLE PEUT CAUSER DE GRAVES SYMPTÔMES, MAIS IL EST FACILE DE LA TRAITER EFFICACEMENT QUAND ON PREND DES MESURES RAPIDEMENT.

Les tiques à pattes noires ne sont pas toutes porteuses de la maladie de Lyme, mais le nombre de tiques infectées augmente. Cela signifie que le risque d'attraper la maladie de Lyme s'accroît à travers le Canada. Il existe plusieurs façons de réduire le risque lorsqu'on est dehors dans des régions où des tiques sont susceptibles de se trouver. Comme les tiques peuvent être aussi petites que des graines de pavot et que leur morsure ne fait habituellement pas mal, vous ne saurez peut-être pas que vous avez été mordu. Il est donc important d'être vigilant à l'égard des tiques et des symptômes de la maladie de Lyme.

COMMENT LES TIQUES PROPAGENT-ELLES LA MALADIE DE LYME?

Apparentées aux scorpions, aux araignées et aux acariens, les tiques sont de petits arachnides qui se nourrissent de sang en s'agrippant aux gens et aux animaux avec leur bouche. Elles deviennent infectées lorsqu'elles se nourrissent du sang de souris, d'écureuils, d'oiseaux et d'autres petits animaux porteurs de la bactérie qui cause la maladie de Lyme. Celle-ci peut être transmise aux humains par la morsure de tique infectée. Les tiques peuvent s'agripper aux gens et aux animaux de compagnie lorsque ceux-ci entrent en contact avec de la végétation, comme de l'herbe, des arbustes ou des couches de feuilles mortes.

Les tiques à pattes noires sont très petites. À jeun, les tiques femelles ont une longueur d'environ 3 à 5 mm et sont rouges et brun foncé. Un peu plus grandes que les mâles, elles peuvent atteindre la taille d'un raisin quand elles sont gorgées de sang. Les mâles ne grossissent jamais, car ils ne se gorgent pas de sang. Les larves et les nymphes (stades juvéniles) sont encore plus petites et, à jeun, de couleur plus pâle que les adultes.

Le risque de contracter la maladie de Lyme est à son plus élevé durant les mois de printemps et d'été. Les tiques peuvent également être actives l'hiver, si celui-ci est doux et qu'il tombe peu de neige.

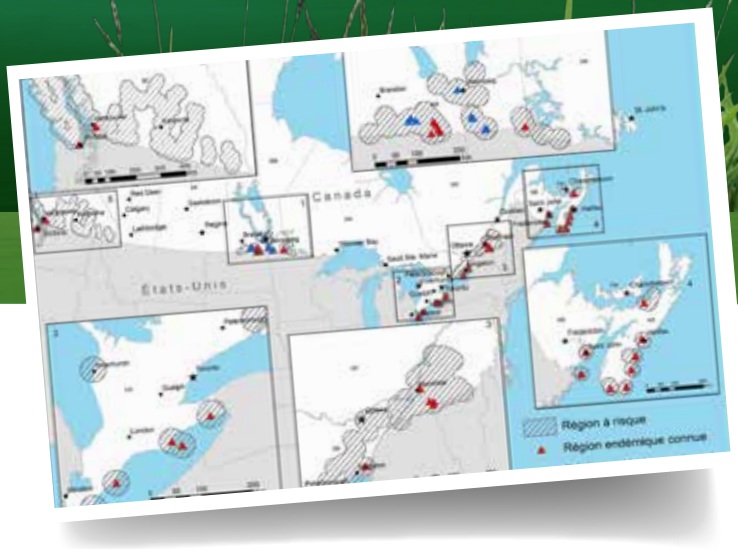
POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA MALADIE DE LYME OU COMMANDER GRATUITEMENT LE MATÉRIEL DE PRÉVENTION, VISITEZ:

Canada.ca/MaladieDeLyme

Canada

TROUSSE D'OUTILS POUR LA PRÉVENTION DE LA MALADIE DE LYME

Ne laissez pas un **PETIT INSECTE** vous créer de **GROS ENNUIS**



ENDROITS OÙ VOUS RISQUEZ LE PLUS D'ATTRAPER LA MALADIE DE LYME

LES TIQUES À PATTES NOIRES VIVENT SURTOUT DANS DES FORÊTS ET DES ZONES DE VÉGÉTATION ENTRE LES BOISÉS ET LES ESPACES VERTS. IL EST TOUTEFOIS POSSIBLE D'ÊTRE MORDU AILLEURS. LES PERSONNES QUI PRENNENT PART À DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR COMME LA CHASSE, LE CAMPING, LA PÊCHE ET LA RANDONNÉE COURENT UN PLUS GRAND RISQUE D'ÊTRE MORDUES PAR DES TIQUES EN FRÉQUENTANT DES ENDROITS OÙ CELLES-CI ONT TENDANCE À HABITER.

L'Agence de la santé publique du Canada collabore avec les autorités de santé provinciales et territoriales afin de repérer les lieux où les populations de tiques à pattes noires infectées sont établies ou se propagent. Voici une liste des régions concernées :

- le sud de la Colombie-Britannique
- le sud-est et le centre-sud du Manitoba
- le sud et l'est de l'Ontario
- le sud du Québec
- le sud du Nouveau-Brunswick et l'île Grand Manan
- la côte sud et la partie continentale du nord de la Nouvelle-Écosse.

Les activités de surveillance se poursuivent, afin de confirmer d'autres régions touchées. Vous trouverez l'information mise-à-jour sur Canada.ca/MaladieDeLyme.

Les tiques ne se déplacent pas loin d'elles-mêmes, mais elles peuvent s'agripper à des oiseaux migrateurs et tomber loin de leur lieu d'origine. Il est donc possible de trouver des tiques infectées dans d'autres régions que celles indiquées.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA MALADIE DE LYME OU COMMANDER GRATUITEMENT LE MATÉRIEL DE PRÉVENTION, VISITEZ:

Canada.ca/MaladieDeLyme

Canada

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

TROUSSE D'OUTILS POUR LA PRÉVENTION DE LA MALADIE DE LYME

Ne laissez pas un **PETIT INSECTE** vous créer de **GROS ENNUIS**

COMMENT ÉVITER LES MORSURES DE TIQUES?

LE MEILLEUR MOYEN DE PRÉVENIR LA MALADIE DE LYME CONSISTE À EMPÊCHER LES MORSURES DE TIQUES. VOICI QUELQUES FAÇONS DE VOUS PROTÉGER LORSQUE VOUS VOUS FRÉQUENTEZ DES FORÊTS OU DES ZONES DE VÉGÉTATION ENTRE LES BOISÉS ET LES ESPACES VERTS :

- Portez des vêtements protecteurs, comme des chaussures fermées, des chandails à manches longues et des pantalons.
- Enfilez vos bas par-dessus votre pantalon pour empêcher les tiques de grimper le long de vos jambes.
- Portez des vêtements pâles pour repérer les tiques plus facilement.
- Appliquez sur votre peau et vos vêtements un insectifuge contenant du DEET ou de l'icaridine. Lisez et suivez toujours le mode d'emploi sur l'étiquette.
- Prenez une douche ou un bain dans les deux heures suivant votre sortie pour vous débarrasser des tiques qui ne sont pas encore agrippées.
- Inspectez chaque jour tout votre corps et celui de vos enfants et de vos animaux à la recherche de tiques.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA MALADIE DE LYME OU COMMANDER GRATUITEMENT LE MATÉRIEL DE PRÉVENTION, VISITEZ:

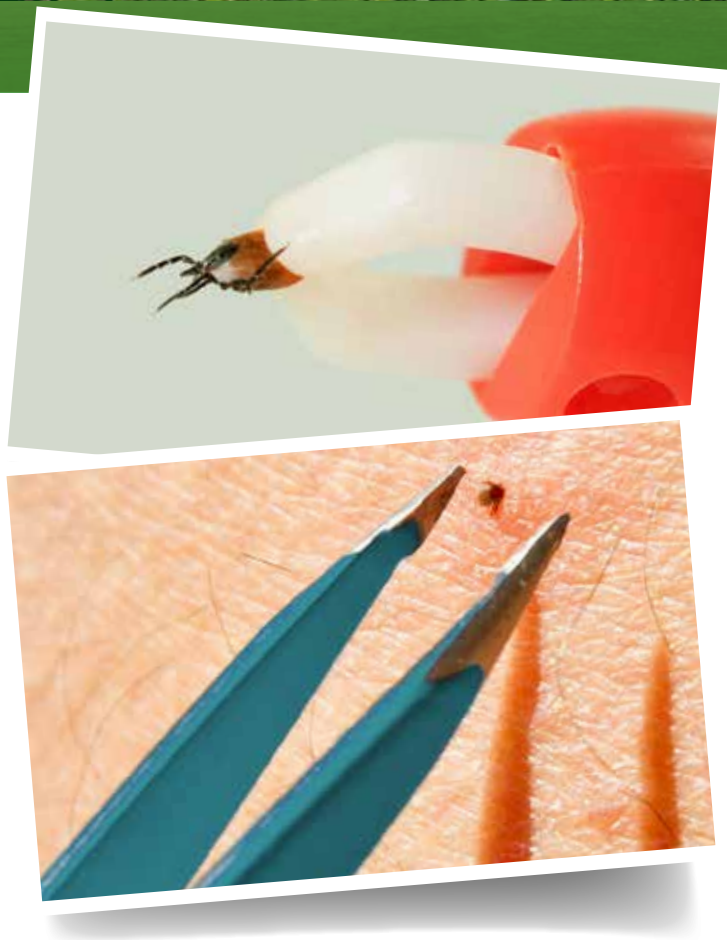
Canada.ca/MaladieDeLyme

Canada

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

TROUSSE D'OUTILS POUR LA PRÉVENTION DE LA MALADIE DE LYME

Ne laissez pas un **PETIT INSECTE** vous créer de **GROS ENNUIS**



QUE FAIRE EN CAS DE MORSURE?

EN ENLEVANT LES TIQUES AGRIPPÉES DANS UN DÉLAI DE 24 À 36 HEURES, ON PRÉVIENT HABITUELLEMENT L'INFECTION. SI VOUS TROUVEZ UNE TIQUE AGRIPPÉE À VOTRE PEAU, RETIREZ-LA PRUDEMMENT DE LA FAÇON SUIVANTE :

- Prenez la tête le plus près possible de la peau avec une pince à épiler propre et tirez-la lentement vers l'extérieur.
- Ensuite, lavez la morsure avec de l'eau et du savon ou utilisez avec un désinfectant pour les mains contenant de l'alcool.
- Si des parties de la bouche se détachent, enlevez-les avec la pince. Ne vous inquiétez pas si vous êtes incapable de tout retirer : la peau guérira d'elle-même.

Si possible, conservez la tique qui vous a mordu dans un contenant propre ou un sac de plastique et notez la date de la morsure. Guettez les symptômes de la maladie de Lyme au cours des semaines suivantes.

Si vous ne vous sentez pas bien, communiquez tout de suite avec votre professionnel de la santé. Si vous avez conservé la tique, apportez-la lors de votre rendez-vous, car elle pourrait aider le médecin dans son diagnostic.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA MALADIE DE LYME OU COMMANDER GRATUITEMENT LE MATÉRIEL DE PRÉVENTION, VISITEZ:

Canada.ca/MaladieDeLyme

Canada

TROUSSE D'OUTILS POUR LA PRÉVENTION DE LA MALADIE DE LYME

Ne laissez pas un **PETIT INSECTE** vous créer de **GROS ENNUIS**

LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE DE LYME

LES SYMPTÔMES INITIAUX VARIENT D'UNE PERSONNE À L'AUTRE, CE QUI REND LA MALADIE DE LYME TRÈS DIFFICILE À DIAGNOSTIQUER. CERTAINS ÉPROUVENT DES SYMPTÔMES BÉNINS COMME DE LA FIÈVRE OU UNE ÉRUPTION CUTANÉE PEU APRÈS AVOIR ÉTÉ MORDUS. D'AUTRES PEUVENT SOUFFRIR DE SYMPTÔMES PLUS GRAVES QUI SE MANIFESTENT DES SEMAINES APRÈS LA MORSURE.

Les symptômes de la maladie de Lyme peuvent se présenter seuls ou en combinaison, et à différents degrés de gravité :

- fatigue
- fièvre ou frissons
- mal de tête
- douleurs, spasmes ou faiblesses musculaires et articulaires
- engourdissement ou fourmillement
- ganglions lymphatiques enflés
- éruption cutanée
- dysfonctionnement cognitif, étourdissement
- troubles neurologiques
- arthrite et symptômes arthritiques
- palpitations.

S'ils ne sont pas traités, des symptômes comme l'arthrite et les problèmes neurologiques récurrents, les engourdissements et la paralysie peuvent durer des années. On a aussi signalé des décès à cause de la maladie de Lyme, mais les cas sont rares.

Si vous présentez des symptômes de la maladie de Lyme, communiquez tout de suite avec votre professionnel de la santé.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA MALADIE DE LYME OU COMMANDER GRATUITEMENT LE MATÉRIEL DE PRÉVENTION, VISITEZ:

Canada.ca/MaladieDeLyme

Canada

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

TROUSSE D'OUTILS POUR LA PRÉVENTION DE LA MALADIE DE LYME

Ne laissez pas un **PETIT INSECTE** vous créer de **GROS ENNUIS**

COMMENT LA MALADIE DE LYME EST-ELLE DIAGNOSTIQUÉE?

DIAGNOSTIQUER LA MALADIE DE LYME PEUT S'AVÉRER DIFFICILE, CAR LES SYMPTÔMES VARIENT D'UNE PERSONNE À L'AUTRE ET PEUVENT ÊTRE SEMBLABLES À CEUX D'AUTRES MALADIES. VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ VA PROBABLEMENT :

- examiner vos symptômes,
- déterminer si vous avez peut-être été exposé à des tiques à pattes noires porteuses de la maladie de Lyme en vous posant des questions sur vos activités récentes,
- demander des analyses de sang au besoin, afin de mieux soutenir un diagnostic clinique.

Consultez un professionnel de la santé dès que possible si vous présentez des symptômes ou si vous vous sentez mal dans les semaines suivant une morsure de tique. Plus vous serez traité tôt, plus votre rétablissement sera rapide.

LE TRAITEMENT DE LA MALADIE DE LYME

LA MALADIE DE LYME SE TRAITE EFFICACEMENT AVEC DES ANTIBIOTIQUES PENDANT 2 À 4 SEMAINES. PLUS LE TRAITEMENT COMMENCE TÔT, MIEUX C'EST.

Selon les symptômes et si la maladie est diagnostiquée à un stade plus avancé, vous aurez peut-être besoin de prendre des antibiotiques plus longtemps.

Certains éprouvent des symptômes pendant plus de 6 mois après le traitement. Les recherches se poursuivent sur la cause de la persistance de ces symptômes et les méthodes de traitement.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA MALADIE DE LYME OU COMMANDER GRATUITEMENT LE MATÉRIEL DE PRÉVENTION, VISITEZ:

Canada.ca/MaladieDeLyme

Canada

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

TROUSSE D'OUTILS POUR LA PRÉVENTION DE LA MALADIE DE LYME

Ne laissez pas un **PETIT INSECTE** vous créer de **GROS ENNUIS**

COMMENT POUVEZ-VOUS LUTTER CONTRE LES TIQUES PRÈS DE CHEZ VOUS?

VOYEZ À BIEN ENTRETENIR LES PELOUSES ET LES COURS POUR EMPÊCHER LES TIQUES DE SE TROUVER PRÈS DE VOTRE RÉSIDENCE. VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AFIN DE RÉDUIRE LEUR HABITAT :

- Tondez la pelouse régulièrement.
- Retirez les couches de feuilles mortes, les broussailles et les mauvaises herbes en bordure de la pelouse et autour des murs de pierres et des réserves de bois.
- Limitez l'utilisation de couvre-sols dans les endroits les plus fréquentés par votre famille.
- Nettoyez et scellez les murs de pierres et les petites ouvertures autour de la maison afin de nuire à l'activité des rongeurs.
- Éloignez les réserves de bois de chauffage et les mangeoires à oiseaux de la maison.
- Empêchez les chiens et les chats d'aller dans les boisés et parlez à votre vétérinaire des répulsifs à tiques pour vos animaux.
- Éloignez les balançoires et les carrés de sable des enfants du bord des terrains boisés et placez-les sur une couche de copeaux de bois ou de paillis.
- Taillez les branches d'arbres et les arbustes qui se trouvent en bordure de la pelouse pour accroître l'ensoleillement.
- Adoptez des pratiques d'aménagement à l'aide de matériaux inertes (des matériaux durs tels que la pierre et les métaux au lieu de matériaux souples comme le sol aux fins de plantation).
- Créez une bordure d'une largeur d'au moins 3 mètres faite de copeaux de bois, de paillis ou de gravier entre la pelouse et les boisés ou les murs de pierres.
- Songez à installer une terrasse, des dalles, du gravier, des bordures ou des plantes en pots dans les zones les plus près de la maison ou qui sont souvent fréquentées.
- Élargissez les sentiers des terrains boisés.
- Utilisez des plantes qui n'attirent pas les cerfs et les chevreuils ou installez une clôture pour les empêcher d'entrer.
- Songez à appliquer un pesticide de faible toxicité comme traitement de protection ciblé.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA MALADIE DE LYME OU COMMANDER GRATUITEMENT LE MATÉRIEL DE PRÉVENTION, VISITEZ:

Canada.ca/MaladieDeLyme

Canada

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

TROUSSE D'OUTILS POUR LA PRÉVENTION DE LA MALADIE DE LYME

Ne laissez pas un **PETIT INSECTE** vous créer de **GROS ENNUIS**

LA MALADIE DE LYME ET LES ANIMAUX DE COMPAGNIE

BIEN QUE LES CHIENS ET LES CHATS RISQUENT D'ATTRAPER LA MALADIE DE LYME, IL N'Y A PAS DE PREUVE QU'ILS PEUVENT TRANSMETTRE L'INFECTION DIRECTEMENT AUX HUMAINS.

Cependant, les animaux de compagnie peuvent transporter des tiques infectées dans les maisons et les cours. Comme pour les gens, la meilleure façon de les protéger est d'éviter les morsures. Si possible, éloignez les chiens et les chats des bois et cherchez régulièrement les tiques sur leur corps.

Les douleurs arthritiques représentent le symptôme le plus commun de la maladie de Lyme chez les chiens et les chats. Certains éprouvent de la fatigue et de la fièvre, tandis que d'autres risquent de contracter des problèmes rénaux.

Communiquez avec votre vétérinaire si vous soupçonnez que votre animal souffre de la maladie de Lyme.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA MALADIE DE LYME OU COMMANDER GRATUITEMENT LE MATÉRIEL DE PRÉVENTION, VISITEZ:

Canada.ca/MaladieDeLyme

Canada