

# Pour vivre un été en beauté!

## SE PROTÉGER... des tiques et de la maladie de Lyme

Les tiques montent sur les tiges des plantes, des arbustes et des herbes hautes. Elles se trouvent également dans les feuilles mortes au sol. Elles ne sautent pas. Elles peuvent s'agripper à une personne ou à un animal lors de son passage. Elles sont particulièrement actives d'avril à novembre. Les tiques peuvent transmettre la maladie de Lyme, mais également d'autres maladies comme l'anaplasmose, qui est en émergence au Québec. La maladie peut survenir chez les enfants comme chez les adultes.

### Comment aménager son terrain?



- Tondre la pelouse régulièrement.
- Enlever les feuilles mortes sur le terrain.
- Couper les broussailles et les herbes hautes.
- Arracher les mauvaises herbes le long des murs ou installations.
- Aménager des sentiers de copeaux de bois ou de gravier entre les zones boisées et les pelouses, les patios et les aires de jeux (zone tampon de 3 mètres).
- Aménager les aires de jeux loin des arbres et dans un endroit ensoleillé.
- Éloigner les mangeoires d'oiseaux de la maison.
- Entraver l'activité des petits rongeurs près de la maison (ils peuvent apporter des tiques avec eux):
  - Mettre dans un bac ou une poubelle bien fermée les sacs (même fermés) contenant des déchets alimentaires.
  - Empiler le bois de chauffage loin de la maison (à plus de 3 mètres).

### Comment protéger les animaux domestiques?



- Les animaux peuvent introduire des tiques dans le domicile. Discuter avec le vétérinaire des moyens de prévention (ex. : vaccins, acaricides à applications topiques ou administrés par voie orale).
- Bien inspecter les animaux domestiques chaque jour (tout le corps avec une attention particulière au niveau du cou, des oreilles, des aisselles et entre les orteils). Si une tique est trouvée, la retirer avec la même technique que celle utilisée pour les humains (voir lien dans la section «Au retour de ces activités?») et consulter le vétérinaire au besoin.

### Que faire en cas de piqûre de tique?



Appeler le 811 et retirer la tique. Plus elle est enlevée rapidement, plus les risques de transmission de la maladie sont réduits. Utilisez une pince fine et non vos ongles, pour éviter le risque d'écraser la tique, et ainsi de favoriser la transmission de la bactérie responsable de la maladie. [Retrait d'une tique en cas de piqûre.](#)

### Quand faut-il consulter?

Consulter un médecin si un ou plusieurs symptômes de la maladie de Lyme ci-haut(s) apparaissent. Pour toute question, appeler Info-Santé au 811.

### Comment se protéger lors de la pratique d'activités ou de travail en plein air?



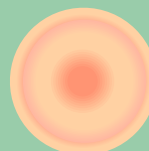
- Marcher dans les sentiers ou sur les pistes aménagées, éviter les herbes hautes et les buissons.
- Éviter de frôler la végétation et arbustes
- Porter des chandails à manches longues, des pantalons longs et des chaussures fermées. Entrer votre chandail dans votre pantalon et le bas de votre pantalon dans vos chaussettes ou vos bottes.
- Si la tête risque d'être en contact avec les arbustes ou les herbes hautes à cause du type d'activité, porter un chapeau.
- Pour vous protéger des piqûres de tiques, privilégier les produits à base de DEET et d'icaridine.

### Au retour de ces activités



- Inspecter l'équipement utilisé et les vêtements, puis retirer les tiques si présentes.
- Mettre les vêtements dans la laveuse pendant 10 minutes à température élevée ou laver à l'eau chaude.
- Prendre une douche ou un bain.
- Inspecter votre corps. Si une tique est accrochée à la peau, la retirer à l'aide d'une pince fine et non avec vos ongles. Suivre la technique web : [Retrait d'une tique en cas de piqûre | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#).
- Vous avez des enfants : vérifier régulièrement leur peau pour identifier et retirer les tiques rapidement (derrière les oreilles, le cou et les cheveux) minimalement une fois par jour et au retour d'activités à risque.

### Quels sont les symptômes?



Le plus courant est une rougeur sur la peau, autour de l'endroit de la piqûre. Elle est présente dans 60 à 80 % des cas. Elle apparaît de 3 à 30 jours après la piqûre et s'agrandit de jour en jour pour atteindre plus de 5 cm (durée d'au moins 2 jours). D'autres symptômes possibles comme la fièvre, la fatigue, des maux de tête, une raideur à la nuque et des douleurs musculaires et articulaires, etc. peuvent apparaître des semaines voire des mois plus tard.

Pour d'autres renseignements, consultez le site du [MSSS](#) ou [CISSSCA](#).

Consultez les ressources interactives destinées aux enfants, qui incluent, entre autres, des jeux et des vidéos : [Comment éviter les tiques et prévenir les morsures de tiques \(experiencessantecanada.ca\)](#)

Les tiques à pattes noires ou *Ixodes scapularis* sont les vecteurs de la maladie de Lyme au Québec. Si vous résidez près d'un boisé ou d'une forêt dans une région infestée de tiques, vous pouvez prendre quelques mesures pour réduire l'habitat des tiques près de votre résidence. Voici quelques aménagements suggérés, en vous référant au schéma illustré.



- ① Habitat de la tique : Les boisés et les hautes herbes.
- ② Barrière de copeaux de bois : Créez un écart entre le boisé et la pelouse en installant une bande d'une largeur d'un mètre (3 pieds) faite de copeaux de bois, de paillis ou de gravier.
- ③ Tas de bois : Entrez le tas de bois au bord de la bande de copeaux de bois, loin de la maison.
- ④ Zone « tampon » : Maintenez une zone de 3 mètres (9 pieds) de gazon entretenu entre les zones de pelouse sans tique où se déroulent vos activités (patio, balançoires, potager, etc.) et le boisé. Taillez les arbustes qui s'approchent de la pelouse de la zone sans tique.
- ⑤ Zone sans tique : Réalisez vos activités telles que le jardinage, les jeux extérieurs et autres à l'intérieur de ce périmètre de la cour.
- ⑥ et ⑦ Potager et balançoires : Installez votre potager, les plates-bandes, les balançoires, le mobilier de jardin et autres à l'intérieur de la zone sans tique.

## SE PROTÉGER... des moustiques

Dans la région de la Chaudière-Appalaches comme ailleurs au Québec et au Canada, certains moustiques peuvent transmettre des virus aux humains et aux animaux lorsqu'ils les piquent, comme le virus du Nil occidental (VNO) et les virus du séro-groupe Californie (VSC).

**Ces moustiques peuvent se trouver en ville ou à la campagne, dans les boisés et les forêts, mais également dans les aires privées ou publiques (les cours, parcs, etc.). Ils peuvent piquer à différents moments de la journée. Il faut donc penser à se protéger des moustiques TOUT EN DEMEURANT ACTIF!**

Dans la majorité des cas, la personne infectée ne ressent aucun ou peu de symptômes. Par contre, d'autres personnes peuvent subir des atteintes graves entraînant des hospitalisations et/ou parfois des atteintes persistantes, ou encore exceptionnellement des décès.

### Comment vous protéger des moustiques lorsque vous faites des activités extérieures?



- Porter de préférence des vêtements longs aux couleurs claires lorsque les moustiques sont abondants en fin de journée.
- Utiliser un chasse-moustiques à base de DEET, d'icaridine, d'eucalyptus et de citron ou d'huile de soya sur les parties du corps non protégées par des vêtements.
- Chez les enfants, l'application des chasse-moustiques doit être modérée et peut être faite sur le chapeau ou sur la casquette afin d'éviter les piqûres à la tête ou au visage. L'utilisation de chasse-moustiques chez les bébés de moins de six mois n'est pas recommandée.

### **Mesures dans l'environnement extérieur pour réduire les gîtes des moustiques:**

Réduire le nombre de moustiques dans son environnement | Gouvernement du Québec (quebec.ca)

Les moustiques peuvent se reproduire partout où de l'eau stagne, même si la quantité d'eau est minime.

- Éliminer l'eau qui s'accumule dans des objets extérieurs tels les chaudières, les barils et les vieux pneus;
- Couvrir les poubelles et installer une moustiquaire sur les réservoirs d'eau de pluie;
- Placer des poissons qui mangent les larves de moustiques dans les étangs décoratifs;
- Installer une moustiquaire aux fenêtres des maisons, tentes, etc.;
- Entretien de la piscine et éliminer l'eau qui s'accumule sur la toile la recouvrant (lorsque la piscine est utilisée, la circulation d'eau créée par le filtre empêche les moustiques de s'y installer).

Consultez les sites Web pour plus d'information sur les maladies liées au VNO et VSC Virus du Nil occidental (VNO) | Gouvernement du Québec (quebec.ca) et Virus du séro-groupe Californie (VSC) | Gouvernement du Québec (quebec.ca)