

# Maladie de Lyme et autres maladies transmises par les tiques

Saviez-vous que... Les tiques porteuses de la maladie de Lyme et d'autres maladies transmises par les tiques vivent dans les forêts, les régions boisées, les buissons, les herbes hautes et les tas de feuilles mortes. Si vous vous rendez dans ces endroits, assurez-vous de vous protéger des morsures de tique en prenant les mesures préventives suivantes.

**Protégez-vous,  
restez en sécurité.**



## Avant le départ



Porter des vêtements longs de couleur claire afin de protéger votre peau et de vous aider à repérer facilement les tiques.



Rentrez votre chandail dans votre pantalon et le bas du pantalon dans vos chaussettes.

## À l'extérieur



Utilisez toujours un insectifuge contenant du DEET comme ingrédient actif.



Restez sur les sentiers et les passerelles.

## À l'arrivée



Inspectez vêtements, corps, enfants et animaux de compagnie chaque jour, en utilisant un miroir pour examiner les endroits difficiles à voir, afin de détecter les tiques.



Lavez-vous rapidement après avoir été à l'extérieur afin de repérer les tiques sur votre corps et les enlever.



Passez vos vêtements à la sécheuse à température élevée pendant 60 minutes avant de les laver.

## Que faire en cas de morsure?



1. Au moyen de pinces à épiler à pointes fines, saisissez la tête de la tique le plus près possible de votre peau. N'utilisez jamais les doigts pour retirer une tique. Tirez doucement, mais fermement sur la tique, sans l'écraser ni la faire pivoter.



2. Nettoyez soigneusement la région de la morsure avec de l'alcool à friction ou avec de l'eau et du savon.

## Signes et symptômes

Les symptômes de la maladie de Lyme peuvent varier d'une personne à l'autre, mais ils se manifestent généralement dans les 3 à 30 jours suivant la morsure. Les symptômes peuvent comprendre :

- Lésion cutanée localisée (érythème migrant) ayant souvent la forme d'une cible
- Fièvre
- Frissons
- Maux de tête
- Douleurs musculaires et articulaires
- Gonflements lymphatiques

## Soutien et traitement

Quelle est la bonne nouvelle? Dans la plupart des cas, il est possible de traiter la maladie de Lyme et d'autres maladies transmises par les tiques avec succès, mais la détection précoce est essentielle. Si vous croyez que vous avez été mordu par une tique, communiquez immédiatement avec votre fournisseur de soins de santé.

