

La principale infection transmise par les tiques au Québec est la **maladie de Lyme**, mais d'autres infections peuvent également être transmises par les piqûres de tiques.



Jardins

4°

Caractéristiques d'une tique

- ✔ Possède 8 pattes (nymphe et adulte)
- ✔ Mesure entre 1 et 13 mm (selon l'espèce et le stade de croissance)
- ✔ Ne saute pas, ne vole pas et ne tombe pas d'un arbre ou d'une surface élevée
- ✔ S'agrippe aux personnes ou aux animaux lorsqu'ils frôlent la végétation où elle se cache
- ✔ S'ancre fermement à la peau

PHOTO : *Ixodes scapularis*, stades de larve, nymphe, adulte mâle, adulte femelle et femelle engorgée de sang. >>>>>>>>>>>>>>>>

✓ Une douzaine d'espèces de tiques ont été identifiées au Québec.

- ✓ Les piqûres de tiques sont généralement indolores et passent souvent inaperçues.
- ✓ La tique *Ixodes scapularis*, aussi appelée tique à pattes noires ou tique du cerf, est la seule espèce au Québec pouvant transmettre la maladie de Lyme. Toutes les tiques ne sont pas nécessairement infectées par la bactérie responsable de la maladie.



Symptômes

- Apparaît généralement 3 à 30 jours après la piqûre
- Souvent ronde ou en forme de cible
- Avec ou sans contour clair
- Peut ressembler à une ecchymose sur les peaux plus foncées
- **S'étend rapidement (> 5 cm)**
- **Persiste pendant plus de 48 heures**
- Peu ou pas de douleur/démangeaisons

>>> De la fatigue, des maux de tête et des courbatures peuvent également survenir.

En l'absence de traitement, d'autres symptômes peuvent apparaître dans les semaines ou les mois qui suivent la piqûre, comme :

- Éruptions cutanées multiples
- Douleur au niveau du cou
- Douleur thoracique, palpitations
- Vertiges
- Paralyse faciale
- Engourdissement d'un membre
- Gonflement d'une ou plusieurs articulations

Traitement

Le traitement par antibiotique est généralement efficace contre la maladie de Lyme si détectée et traitée à un stade précoce.

À ÉVITER

Les tests de tiques visant à détecter la présence de la bactérie responsable de la maladie de Lyme ne sont pas recommandés et ne doivent pas être utilisés comme aide au diagnostic et au traitement.

Pour plus de renseignements :

www.quebec.ca/lyme ou www.inspq.qc.ca/zoonoses/tiques



Développé grâce au soutien financier du ministère de
la Santé et des Services sociaux du Québec

**Institut national
de santé publique**

Québec



Maladie de Lyme en milieu de travail

Recommandations pour les employé(e)s

La maladie de Lyme est en progression au Québec et constitue un risque pour la santé de certain(e)s employé(e)s

Découvrez comment vous protéger

**Institut national
de santé publique**

Québec



Comment se protéger?

Minimiser l'exposition aux tiques lors d'activités dans des environnements à risque élevé

En cas de piqûre?

Retirer la tique dès que possible

AVANT l'activité

1 Adapter ses vêtements de travail. Porter :

- Chemises et pantalons à manches longues de couleur claire (facilite le repérage des tiques)
- Chaussettes longues et chaussures fermées
- Chapeau



✓ **Couvrez-vous autant que possible** (ex. : chemise rentrée dans le pantalon, pantalon rentré dans les chaussettes).

2 Appliquer du répulsif efficace contre les insectes contenant :

- de l'icaridine (20 % ou moins) OU
- du DEET (30 % ou moins)



... sur les parties du corps exposées (non protégées par des vêtements), en suivant attentivement les instructions.

3 Avoir une pince à épiler à bouts fins, un petit récipient hermétique et des tampons antiseptiques.



DURANT l'activité

1 Rester loin des herbes hautes et des feuilles mortes, en marchant si possible :

- au centre des sentiers
- sur des surfaces aménagées / artificielles (gravier, paillis de bois, etc.)



Qui sont les employé(e)s à risque?

Toute personne travaillant à l'extérieur en contact avec des environnements à risque élevé est potentiellement exposée.



APRÈS l'activité

1 Examiner tous les effets personnels exposés (vêtements, équipement) pour détecter la présence de tiques, en particulier à la fin de la journée ou avant d'entrer dans un bâtiment ou un véhicule.

2 Inspecter son corps en détail, à la recherche de tiques, en accordant une attention particulière à ces parties du corps moins visibles :

cuir chevelu →
cou, nuque, derrière les oreilles →
aisselle →
dos →
à l'intérieur du nombril →
aines, parties génitales →
arrière des genoux →



✓ **Demandez de l'aide au besoin**

3 Prendre une douche dès que possible pour :

- faire tomber les tiques détachées,
- repérer les tiques accrochées sur le corps ou les piqûres.



4 Sécher les vêtements à la machine à des températures très élevées pendant 60 minutes (pour éliminer et tuer les tiques). Laver et sécher comme d'habitude.



À ÉVITER

NE PAS...



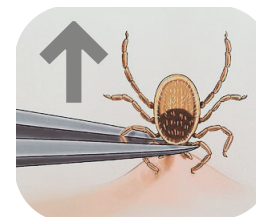
- retirer la tique avec les doigts ou les ongles
- brûler la tique
- tourner la tique avec les pinces
- presser l'abdomen de la tique
- appliquer des produits sur la tique (ex. : vaseline, huiles [essentielles], alcool à friction, vernis à ongles, etc.)

Cela peut augmenter le risque de transmission de la bactérie.

1 Saisir la tique le plus près possible de la peau à l'aide de pinces à bouts fins.

2 Tirer fermement et de façon continue vers le haut, jusqu'à ce que la tique se détache de la peau.

* *Si des morceaux de la tique se détachent pendant le retrait, ne vous inquiétez pas : ils ne peuvent pas transmettre la maladie et tombent généralement par eux-mêmes en guérissant.*



3 Placer la tique dans un récipient hermétique et conserver au congélateur (utile si vous devez consulter un médecin). Noter la date de la piqûre et les lieux visités.



4 Nettoyer la piqûre, les mains et les pinces avec du savon et de l'eau. Des tampons antiseptiques peuvent également être utilisés.

5 Appeler Info-Santé 811 pour connaître la marche à suivre. Selon la situation, il est possible de recevoir un antibiotique préventif [service gratuit, disponible en français et en anglais].



APRÈS avoir retiré la tique

1 Prendre en note :

- date et heure du retrait
- partie du corps de la piqûre
- lieu et heure de l'activité à risque



2 Informer votre employeur que vous avez été piqué lors de votre travail.

3 Inscrire la piqûre au registre professionnel des accidents, incidents et de premiers secours (CNESST).