# La maladie de Lyme est présente partout en Montérégie

En Montérégie, près de cent personnes ont contracté la maladie de Lyme en 2018. C'est une maladie à prendre au sérieux car, si elle n'est pas traitée rapidement, elle peut donner des problèmes au niveau du système nerveux, des articulations ou du cœur. La bactérie responsable de la maladie est transmise par la piqûre d'une tique infectée. Des populations de tiques sont maintenant bien établies dans la région. Le risque de se faire piquer est plus élevé durant les mois de mai à septembre, mais il faut rester vigilant d'avril à novembre.

Ces tiques se trouvent principalement dans les forêts, les boisés et les hautes herbes. Les adultes et les enfants pratiquant des activités extérieures dans ou à proximité de ces milieux risquent davantage d'être piqués par une tique. La randonnée à pied ou à vélo, le jardinage à proximité d'un boisé, la coupe et le ramassage de bois, le camping, la pêche ou la chasse sont des exemples d'activités à risque. De plus, certains travailleurs accomplissant des tâches extérieures (voirie, moniteurs de camps d'été) peuvent être plus exposés.

Afin de profiter pleinement des bienfaits de l'activité physique à l'extérieur, de simples moyens de prévention vous protègeront des piqûres de tiques, dans les endroits où elles sont présentes :

- ➔ Porter des pantalons longs, des souliers fermés et des bas, et appliquer un chasse-moustique contenant du DEET ou de l'icaridine en suivant les instructions indiquées sur l'étiquette du produit;
- ➔ Prendre une douche dès le retour à la maison;
- ➔ Inspecter sa peau à la recherche de tiques et les retirer le plus rapidement possible. Le risque de transmission de la maladie est très faible si la tique est retirée en moins de 24 heures;
- ➔ Appeler Info-santé au 8-1-1 si vous avez été piqué par une tique. La consultation d'un médecin ou d'un pharmacien pourrait être recommandée afin d'évaluer si un antibiotique serait indiqué pour prévenir la maladie;
- ➔ Consulter un médecin si vous présentez des symptômes (rougeur sur la peau mesurant au moins 5 cm, fièvre, maux de tête, fatigue) dans les 30 jours suivant une piqûre de tique. Les antibiotiques sont efficaces pour traiter la maladie;
- ➔ Éviter que les tiques s'installent près de votre domicile en tondant la pelouse régulièrement, en ramassant les feuilles et les débris, et en créant une bande de paillis ou de gravier entre les aires d'activités et de jeux et les zones boisées.

Pour plus d'information, consultez www.maladiedeLymeMonteregie.com.

**Source : Direction de santé publique de la Montérégie, mai 2019**

# Lyme disease is present everywhere in Montérégie

In 2018, nearly one hundred people contracted Lyme disease in Montérégie. This is a serious disease that, if not promptly treated, could lead to joint, heart or neurological problems. The bacteria that is responsible for Lyme disease is transmitted through a tick bite. These ticks are currently well established in the region. Although the risk of being bitten by an infected tick is highest between May and September, it is essential to remain vigilant from April to November.

Ticks are found primarily in forests, wooded and tall grass areas. Adults and children who engage in outdoor activities in or near these areas are more likely to be exposed to ticks. Hiking, biking, gardening, wood cutting and collecting, camping, fishing and hunting are examples of high-risk activities. Certain workers who perform outdoor tasks (road workers, summer camp counsellors, etc.) are also more likely to be exposed to ticks.

In order to take full advantage of outdoor activities in high-risk areas, simple precautionary measures are recommended to avoid tick bites:

- ➔ Wear long pants, closed footwear and socks, and apply a DEET or Icaridine based insect repellent, following the instructions on the product label.
- ➔ Shower as soon as you get home.
- ➔ Look for ticks on your body. Remove any ticks you find as quickly as possible. The risk of contracting Lyme disease is minimal if the tick is removed within less than 24 hours of exposure.
- ➔ Call Info-santé at 8-1-1 if you were bitten by a tick. A medical or a pharmacist assessment might be recommended in order to determine whether an antibiotic is required to prevent the development of Lyme disease.
- ➔ Seek medical attention promptly if you develop any symptoms (localized skin redness of 5 cm or more in diameter, fever, headache, tiredness) within 30 days of a tick bite. Lyme disease can be successfully treated with antibiotics.
- ➔ Prevent tick populations from settling around your house by regularly mowing your lawn, removing leaves and bushes and creating a mulch or gravel buffer zone between your yard and wooded areas around.

For more information, go to www.maladiedeLymeMonteregie.com.

**Source : Direction de santé publique de la Montérégie, mai 2019**