



## Les tiques s'installent dans la région

La maladie de Lyme peut être transmise par la piqûre d'une tique infectée. En Montérégie, le nombre de personnes infectées augmente progressivement. Des populations de tiques sont maintenant établies dans la région. Ces tiques se trouvent principalement dans les forêts, les boisés et les hautes herbes. Le risque de se faire piquer est plus élevé entre les mois de juin et d'août, mais il faut rester vigilant du printemps à l'automne. Les adultes et les enfants faisant des activités de plein air dans les boisés (randonnée à pied ou à vélo, coupe et ramassage de bois, camping, chasse et jardinage à proximité d'une forêt) risquent davantage d'être exposés aux tiques. Certains travailleurs (voirie, moniteurs de camps d'été) sont aussi plus exposés aux tiques.

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

- Porter des pantalons longs, des souliers fermés et des bas, et appliquer un répulsif contenant du DEET 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, compte tenu que le risque de transmission est très faible avant 24 heures et augmente avec le temps;
- Consulter un médecin si vous présentez des symptômes (fièvre, maux de tête, fatigue et une éruption cutanée mesurant au moins 5 cm) dans les 30 jours suivant une piqure 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 un écart entre les aires d'activités et de jeux et les zones boisées.

Pour plus d'information, consultez [www.maladiedeLymeMonteregie.com](http://www.maladiedeLymeMonteregie.com).

**Source : Direction de santé publique de la Montérégie, Juin 2015**



## Presence of Ticks in the Area

Lyme disease can be transmitted through the bite of an infected tick. The number of infected persons in the Montérégie region is on the rise. Tick populations are now established in the region and are found primarily in forests, woods and tall grass. The risk of tick bites is highest from June to August, but caution is advised well into the fall months. Adults and children who engage in outdoor activities in or near a forest (hiking, biking, tree cutting, wood gathering, camping, hunting, gardening, etc.), and certain types of workers (road workers, camp counsellors, etc.) are more likely to be exposed to ticks.

To lower your risk of infection while you continue to enjoy the benefits of outdoor activities, we recommend the following precautionary measures in tick-prone areas:

- Wear long pants, closed footwear and socks, and apply a DEET-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 within the first 24 hours of exposure is minimal. However, the longer a tick stays attached to your skin, the greater the chance of infection.
- Seek medical attention promptly if you develop any symptoms of illness (fever, headache, fatigue, rash more than 5 cm in diameter) within 30 days of a tick bite. Lyme disease can be treated successfully with antibiotics.
- Prevent tick populations from building up around your house by keeping your lawn mowed, removing leaves and bushes and creating a buffer between your yard and any wooded areas.

For more information, go to [www.maladiedeLymeMonteregie.com](http://www.maladiedeLymeMonteregie.com).

**Source : Direction de santé publique de la Montérégie, Juin 2015**