

Trois-Rivières, le 13 juin 2019

Aux parents d'enfants qui fréquentent un service de garde à l'enfance (SGE)  
Région de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

### **Objet : Prévention de la maladie de Lyme en SGE**

Madame, Monsieur,

Avec l'arrivée du temps plus chaud, vient inévitablement le retour des tiques et des moustiques.

Dans la région de la Mauricie et du Centre-du-Québec, le risque de contracter la maladie de Lyme à la suite d'une piqûre de tique a bien été documenté dans les municipalités de la MRC de Drummond et dans la réserve autochtone d'Odanak. Toutefois, bien que le risque soit faible, il est présent sur l'ensemble du territoire et pratiquement partout au Québec.

#### **Comment se transmet la maladie de Lyme?**

La maladie de Lyme se transmet suite à la piqûre d'une tique infectée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*. Au Québec, il existe une douzaine d'espèces de tiques, mais seule la tique à pattes noires ou tique du chevreuil (*Ixodes scapularis*) peut transmettre la maladie de Lyme. Les autres tiques ne peuvent pas causer la maladie de Lyme.

On retrouve la tique à pattes noires principalement dans les endroits humides comme les forêts, les boisés, les herbes hautes, les jardins, les aménagements paysagers et les feuilles mortes.

Les tiques ne sautent pas, elles s'accrochent aux personnes ou aux animaux qui circulent près d'elles. Selon son niveau de développement, la tique a la taille d'une graine de pavot à celle d'une graine de sésame.

Les piqûres de tique sont généralement sans douleur et passent souvent inaperçues. Le risque de développer la maladie de Lyme augmente lorsqu'une tique reste accrochée plus de 36 heures. Le risque est très faible si la tique reste accrochée moins de 24 heures. C'est la raison pour laquelle on recommande de retirer la tique dès que l'on constate une piqûre.

... 2

### **Quels symptômes mon enfant peut-il présenter ?**

Les symptômes de la maladie de Lyme peuvent varier d'une personne à l'autre. Au début de la maladie, le signe le plus fréquent est une rougeur sur la peau. Généralement, cette rougeur ne pique pas et ne fait pas mal. La personne peut aussi présenter des symptômes similaires à ceux de la grippe : maux de tête, fatigue, fièvre, frissons et douleur aux muscles et aux articulations.

La rougeur sur la peau apparaît généralement de 3 jours à 30 jours après la piqûre et va persister pendant plus de 3 jours, alors qu'une simple réaction à la piqûre (sans infection) apparaît rapidement et disparaît généralement en moins de 48 heures. Pour plus de détails, consulter le document disponible à cette adresse internet :

[https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/Biologie\\_medicale/Lyme\\_PPE/Lyme\\_Feuille-de-suivi.pdf](https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/Biologie_medicale/Lyme_PPE/Lyme_Feuille-de-suivi.pdf).

### **Comment puis-je prévenir les piqûres de tiques chez mon enfant ?**

Heureusement, il existe des mesures de prévention qui sont simples et facilement applicables.

Conseils avant l'activité extérieure:

- Mettre des vêtements de couleur pâle qui couvrent la peau pour rendre plus difficile l'attachement des tiques (pantalons, casquette, chaussures fermées). Les vêtements de couleur pâle aident à identifier les tiques.
- Pour les enfants de plus de 6 mois, appliquer un chasse moustique contenant du DEET ou de l'icardine selon les consignes du fabricant. Pour plus d'information, vous pouvez consulter le document suivant disponible sur Internet : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/se-proteger-des-piqures-de-moustiques-et-de-tiques/>

Conseils pendant l'activité extérieure :

- Marcher dans le centre des pistes ou dans des sentiers dégagés.
- Éviter de marcher dans les hautes herbes ou les feuilles mortes.

Conseils après l'activité extérieure :

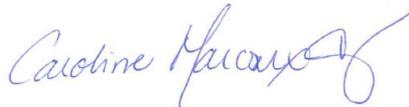
- Vérifier tout le corps de votre enfant pour détecter la présence de tiques, en particulier au niveau du tronc, des aisselles, des aines, à l'arrière du genou, au bas des fesses, au bas du dos, au niveau du cuir chevelu, à l'arrière des oreilles, au niveau des sourcils, au niveau du nombril et entre les orteils.
- Changer les vêtements de votre enfant.
- Idéalement, prendre un bain ou une douche dans les 2 heures suivant l'activité pour vérifier adéquatement la présence ou non de tiques et les retirer.
- Si une tique est accrochée à la peau, retirez-la immédiatement avec une pince à écharde ou un tire-tique. Consulter le site suivant pour avoir accès aux détails de la technique : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/retrait-de-tique-en-cas-de-piqure/>. Vous pouvez conserver la tique dans un contenant hermétique sec et l'apporter avec vous si vous consultez un professionnel de la santé, il pourra alors faire analyser la tique.
- Vérifier l'équipement de plein air pour éviter l'introduction accidentelle de tiques à l'intérieur de la maison.
- Mettre les vêtements de plein air dans une sècheuse, à grande chaleur pendant 10 minutes pour tuer toute tique restante. Une durée de séchage plus longue est nécessaire si les vêtements sont humides. L'eau froide ou tiède ne tue pas les tiques, donc si les vêtements doivent être lavés, l'eau chaude est recommandée. Si cela est impossible, alors les faire sécher par culbutage à basse température pendant 90 minutes ou à température élevée pendant 60 minutes suite au lavage.

Plusieurs de ces recommandations sont également efficaces pour éviter les piqûres de moustiques qui peuvent être, eux aussi, porteurs de certaines maladies telles que le virus du Nil occidental.

Si votre enfant présente une piqûre de tique, il est important de la retirer adéquatement et de consulter Info-Santé au 811. Une médication préventive pourrait être recommandée dans certaines circonstances. Si votre enfant présente des signes et symptômes de la maladie de Lyme, consulter un professionnel de la santé. Pour plus de détails et savoir quand consulter, voir le site internet suivant : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/maladie-de-lyme/>

En espérant que ces conseils permettront à toute votre famille de continuer de passer du temps dans la nature pour votre santé et de profiter de la belle saison en toute sécurité.

Nous vous prions de recevoir, Madame, Monsieur, nos meilleures salutations.



D<sup>re</sup> Caroline Marcoux-Huard

Médecin-conseil

Direction de santé publique et responsabilité populationnelle

CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Centre administratif Bonaventure

CMH/LL