



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

PROFITEZ DU PLEIN AIR SANS TIQUER



La **maladie de Lyme** est transmise par les morsures de tiques à pattes noires infectées. Ces tiques se trouvent dans les zones boisées, les arbustes, les herbes hautes et les tas de feuilles, ou à proximité de ces zones.

Suivez ces conseils lorsque vous faites des activités extérieures :



01

PRÉVENIR

- ✓ Portez un pantalon et un chandail à manches longues de couleur pâle.
- ✓ Rentrez votre chandail dans votre pantalon et rentrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes.
- ✓ Portez des chaussures fermées.
- ✓ Utilisez un chasse-moustiques qui contient du DEET ou de l'icaridine (suivre les instructions sur l'étiquette).
- ✓ Marchez dans des pistes ou des sentiers dégagés.
- ✓ Vous pouvez aussi porter des vêtements traités à la perméthrine, maintenant offerts au Canada (suivre les instructions sur l'étiquette).



02

VÉRIFIER

- ✓ Prenez un bain ou une douche dès que possible après votre sortie.
- ✓ Inspectez tout votre corps chaque jour pour repérer les tiques. Inspectez aussi vos enfants, vos animaux de compagnie et votre équipement.
- ✓ Mettez vos vêtements dans la sècheuse au cycle le plus chaud pendant au moins 10 minutes.



03

AGIR

- ✓ Utilisez une pince à épiler à pointe fine propre pour retirer immédiatement les tiques attachées à la peau en tirant lentement vers le haut. Évitez de faire pivoter ou d'écraser la tique.
- ✓ Lavez le site de la morsure avec de l'eau et du savon ou un désinfectant à base d'alcool.
- ✓ Mettez la tique dans un contenant hermétique et apportez-la si vous allez voir un professionnel de la santé.
- ✓ Consultez un professionnel de la santé si vous ne vous sentez pas bien ou que vous avez des inquiétudes après une morsure de tique.

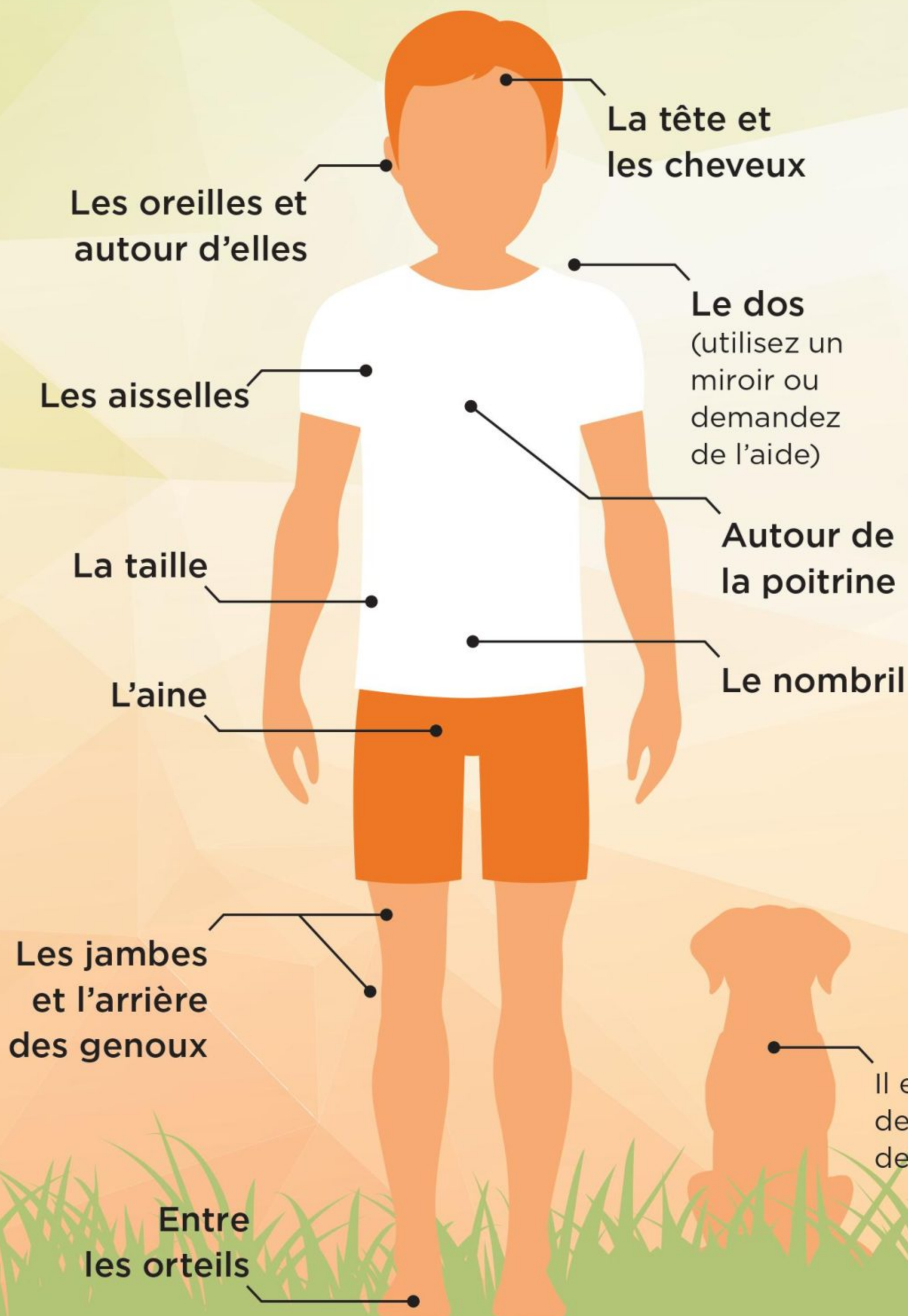
Pour en savoir plus, consultez

Canada.ca/MaladieDeLyme

Canada

LES 10 CACHETTES PRÉFÉRÉES DES TIQUES SUR VOTRE CORPS

Prévenez la maladie de Lyme et toutes autres infections transmises par les tiques en prenant soin d'**inspecter votre corps** au retour d'une activité extérieure, particulièrement :



QU'EST-CE QU'IL FAUT CHERCHER?

Touchez votre peau à la recherche de **bosses** et voyez s'il y a de minuscules **points noirs**. Soyez attentif, car la plupart des tiques sont minuscules!

Nymphe
(environ 1,15 mm)

Mâle adulte
(environ 2 mm)

Femelle adulte
(environ 3 mm)

Femelle adulte
gorgée de sang
(jusqu'à 1 cm)



Taille réelle

Photos URI TickEncounter Resource Center

Il est aussi important de vérifier vos animaux de compagnie

Vous avez trouvé une tique? Retirez-la immédiatement pour réduire le risque d'infection.

Canada.ca/MaladieDeLyme



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada