

Se protéger des piqûres de tiques et de moustiques afin de se prémunir contre les infections qui peuvent y être associées

Joliette, le 29 juin 2020 – Afin de profiter de l'été au Québec en toute sécurité, la Direction de santé publique de Lanaudière tient à rappeler à la population l'importance de se protéger contre les piqûres de tiques et de moustiques. Ces insectes peuvent piquer les gens de tous âges et transmettre différentes infections et maladies, c'est-à-dire la maladie de Lyme, le virus du Nil occidental (VNO), les virus du séro groupe Californie (VSC) et le virus de l'encéphalite équine de l'Est (EEE).

Les tiques et la maladie de Lyme

En ce qui a trait à la maladie de Lyme, rappelons que celle-ci est causée par une bactérie transmise par une tique infectée qui reste accrochée plusieurs heures à la peau. Le symptôme le plus courant est une rougeur sur la peau qui cause peu ou pas de douleur, ni de démangeaison. Cette dernière apparaît dans 60 % à 80 % des cas, généralement entre 3 et 30 jours après la piqûre. Il faut surveiller ces symptômes pour traiter la personne le plus rapidement possible.

Pour mieux se protéger de cette infection, il existe plusieurs mesures simples à adopter lors d'activités extérieures, notamment :

- Marcher de préférence dans les sentiers et éviter les herbes hautes;
- Utiliser un chasse-moustique sur les parties exposées du corps, en évitant le visage;
- Porter un chapeau, des souliers fermés et des vêtements de couleur claire, légers de préférence lorsqu'il fait chaud;
- Entrer son chandail dans son pantalon et le bas de son pantalon dans ses chaussettes ou ses bottes;
- Dès que possible au retour de l'activité, examiner les animaux de compagnie, les vêtements et l'équipement, puis prendre un bain ou une douche et inspecter son corps ou celui des enfants;
- Si une tique s'est accrochée à la peau, la retirer minutieusement, dès que possible, idéalement dans les 24 heures suivant l'activité.

Maladie de Lyme dans Lanaudière

Au cours de l'année 2019, 22 cas de maladie de Lyme ont été déclarés à la Direction de santé publique, dont **13 étaient d'acquisition probable dans la région**.

On note donc une progression du nombre de cas déclarés, mais seulement la moitié des cas seraient acquis dans la région. La surveillance des tiques ne démontre pas qu'il y a des zones endémiques de tiques contaminées par la bactérie de la maladie de Lyme dans Lanaudière.

Les moustiques et le VNO, les VSC et l'EEE

Le VNO, les VSC et l'EEE sont pour leur part des infections transmises par la piqûre d'un moustique infecté. Bien qu'elles n'entraînent pas toujours de symptômes, elles

peuvent causer des problèmes de santé graves, tels que des atteintes neurologiques. Ces maladies affectent plus particulièrement les personnes qui travaillent dehors ou qui pratiquent des activités extérieures.

Il est possible de s'en prémunir par des mesures simples de protection personnelle et environnementale. On peut, entre autres :

- Utiliser un chasse-moustique à base de DEET ou d'icaridine et porter des vêtements longs, clairs et légers, surtout en période de grande chaleur;
- Installer des moustiquaires aux portes et aux fenêtres de la maison et des abris extérieurs;
- Éliminer toute source d'eau stagnante autour de son milieu de vie et bien entretenir la piscine et son système de filtration;
- Installer des moustiquaires sur les réservoirs d'eau de pluie.

VNO, VSC ET EEE dans Lanaudière

En 2019, aucun cas de VNO et d'EEE n'a été déclaré à la Direction de santé publique et 3 cas de VSC ont été rapportés.

Au Québec

Rappelons que les tiques sont présentes de façon importante dans les régions du sud-ouest du Québec, notamment en Estrie, en Montérégie, en Outaouais et au Centre-du-Québec, raison pour laquelle on y retrouve le plus grand nombre de cas. Toutefois, il est possible de retrouver des tiques presque partout au Québec, puisque celles-ci peuvent être transportées par des oiseaux migrateurs.

Pour plus d'informations en lien avec la prévention des piqûres d'insectes ou la transmission des infections qui y sont associées, visitez la page *Se protéger des piqûres de moustiques et de tiques* sur le site Web du MSSS : www.quebec.ca/piqures.

Finalement, n'hésitez pas à consulter Info-Santé 8-1-1 ou un professionnel de la santé pour toute inquiétude ou tout questionnement sur votre état de santé.