

Chronique Santé sur la maladie de Lyme

La maladie de Lyme, qui est causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*, se transmet par la piqûre d'une tique infectée. Il existe plusieurs espèces de tiques mais la seule espèce pouvant transmettre la maladie de Lyme au Québec est la tique *Ixodes scapularis* aussi appelée « tique du chevreuil » ou « tique à pattes noires ». Des tiques ont notamment été trouvées dans certaines zones situées en Estrie. Les tiques se retrouvent plus particulièrement dans les régions boisées, les arbustes, les hautes herbes et les amas de feuilles mortes. La période d'activité des tiques débute au mois d'avril et se termine en novembre. Le risque de contracter la maladie de Lyme se situe donc autour de cette période.

Transmission

Pour transmettre la maladie de Lyme, la tique doit être infectée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*. Le risque de contracter la maladie est faible si la tique reste accrochée à la peau moins de 24 heures. Le risque augmente si la tique reste accrochée plus longtemps, c'est pourquoi il est important de retirer la tique le plus rapidement possible.

Étapes pour retirer une tique de la peau

1. À l'aide d'une pince à sourcil, saisissez la tique en étant le plus près possible de la peau. Il est important de ne pas presser l'abdomen de la tique, car cela augmente le risque de transmission de la bactérie.
2. Tirez la tique de façon continue, sans la tourner ou l'écraser. Si vous n'arrivez pas à retirer la tête de la tique, laissez-la en place, elle ne peut transmettre l'infection et la peau guérira.
3. Nettoyez la peau avec de l'eau et du savon et lavez bien vos mains.

Symptômes

Les premiers symptômes de la maladie de Lyme apparaissent généralement dans les 3 à 30 jours qui suivent l'occurrence d'une piqûre de tique infectée.

Une rougeur sur la peau à l'endroit de la piqûre est le symptôme le plus courant. La rougeur peut être en forme d'anneau ou de cible et s'agrandit graduellement pour atteindre plus de 5 centimètres. La fièvre, la fatigue, les maux de tête, une raideur à la nuque ainsi que des douleurs articulaires et musculaires sont d'autres symptômes qui peuvent accompagner la rougeur.

Traitement

Dans certaines circonstances, un traitement préventif par antibiotique contre la maladie de Lyme peut être prescrit.

La maladie de Lyme se traite par antibiotique. La nature et la durée du traitement sont établies par le médecin selon le stade de l'infection et les symptômes présents.

Il est recommandé de consulter dans les 72 heures si vous avez été piqué par une tique en Haute-Yamaska, dans Brome-Missisquoi ou dans toute autre région de l'Estrie. Une consultation est aussi requise si vous présentez des symptômes de la maladie de Lyme dans les 3 à 30 jours suivant une piqûre de tique. En cas de doute, vous pouvez contacter la Coop Santé Eastman ou Info-santé.

Mesures de prévention

Les mesures suivantes peuvent vous aider à prévenir une piqûre de tique :

- ✓ Évitez les herbes hautes et marchez dans les sentiers;
- ✓ Portez des vêtements longs, des souliers fermés et un chapeau;
- ✓ Utilisez un chasse-moustique contenant du DEET ou de l'icaridine sur les parties exposées de votre corps.

À la suite d'une activité extérieure:

- Examinez votre corps et prenez une douche dans les 2 heures suivant l'activité;
- Examinez votre sac à dos, votre manteau et autres vêtements ou équipements afin d'éviter d'introduire une tique dans votre maison;
- Examinez vos animaux de compagnie.

Vous pouvez aussi mettre vos vêtements dans la sècheuse pour au moins 10 minutes afin d'éliminer les tiques sur vos vêtements.

En résumé, si

- Vous subissez une piqûre de tique dans les régions à risque ou adjacente comme Eastman et les environs,
- Vous trouvez une tique sur votre corps dans un délai de 24 h à 72 h ou sur une durée inconnue,
- Vous observez une rougeur locale s'agrandissant ou des symptômes systémiques (fièvre, fatigue, maux de tête, raideur à la nuque, douleurs musculaires, articulaires ou autres),

Consultez rapidement à la Coop Santé ou dans une autre clinique pour y recevoir le traitement approprié qui peut être prescrit par un médecin ou une infirmière.

- ❖ Moins de 72 h = un antibiotique prescrit en une seule dose
- ❖ 3 à 30 jours = un antibiotique prescrit sur 10 jours

Nous vous souhaitons une belle saison estivale et surtout, soyez vigilants et préventifs lors de vos activités extérieures!

Tessa McDonald, infirmière clinicienne

Dr Mario Wilhelmy, directeur médical

Coop Santé Eastman et les environs, Juillet 2018