Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais
Québec

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

PRÉVENIR LA MALADIE DE LYME : DE SIMPLES PRÉCAUTIONS PEUVENT FAIRE LA DIFFÉRENCE !

Gatineau, 14 mai 2025 – La Direction de santé publique souhaite rappeler à la population de l'Outaouais que les tiques qui peuvent transmettre la maladie de Lyme sont présentes en Outaouais depuis quelques années et que leur nombre est en augmentation. La maladie de Lyme est une infection causée par une bactérie qui est transmise à l'humain par la piqûre d'une tique infectée. La tique vit dans la végétation, principalement dans les boisés et les hautes herbes.

À la suite de l'analyse des données de surveillance humaines et celles des tiques pour l'année 2023, **plus des deux tiers des municipalités de la région de l'Outaouais (57/77) sont maintenant endémiques pour la maladie de Lyme.** Cela veut dire que dans ces secteurs, les tiques peuvent être infectées par la bactérie qui cause la maladie de Lyme. Certaines municipalités ne satisfont pas les critères d'endémicité : Duhamel, Lac Simon et Lac des plages dans la Petite-Nation ainsi que les municipalités de la MRC de Vallée-de-la-Gatineau. Cependant, il est important de se protéger même dans ces secteurs, car la situation peut évoluer.

La maladie de Lyme peut avoir de graves conséquences sur la santé et la qualité de vie de certaines personnes si elle n'est pas traitée à temps. Ainsi, il est important d'adopter des mesures de prévention simples et efficaces :

- Entre les mois de mai et de novembre, lors d'activités extérieures, professionnelles ou de loisir, en milieux boisés ou semi-boisés :
    - Portez un chapeau, des souliers fermés et des vêtements longs.
    - Entrez votre chandail dans votre pantalon ainsi que le bas de celui-ci dans vos chaussettes ou vos bottes.
    - Utilisez un chasse-moustiques à base de DEET ou d'icaridine en suivant les conseils d'application du fabricant.
    - En randonnée, marchez de préférence dans les sentiers et évitez les hautes herbes.
- Pour réduire la présence des tiques dans votre environnement :
    - Coupez les herbes hautes et les broussailles autour de votre maison et tondez votre gazon, particulièrement près des aires de jeu des enfants.
    - Enlevez les feuilles mortes, les broussailles et les mauvaises herbes qui se trouvent sur la pelouse et au bord des réserves de bois et du cabanon.
    - Aménagez des sentiers (largeur d'au moins 3 mètres) en copeaux de bois ou en gravier entre les zones boisées et les pelouses, les patios et les aires de jeu.
- Au retour d'une activité extérieure en milieux boisés ou semi-boisés, examinez votre équipement, votre animal de compagnie et tout votre corps. Profitez de l'heure du bain pour examiner vos enfants. Si une tique est accrochée à la peau d'une personne, enlevez-la à l'aide d'une pince à sourcils et conservez-la dans un contenant bien fermé**.** Notez la date et le lieu de votre sortie, ces informations pourraient être utiles par la suite, si vous consultez un professionnel de la santé.
- Si vous vous faites piquer par une tique dans une municipalité reconnue endémique, appelez Info-Santé au 811 afin de vérifier votre admissibilité au traitement préventif. Vous pouvez aussi consulter votre pharmacien qui pourra évaluer la nécessité de vous prescrire un traitement préventif.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais
Québec

- Si des symptômes sont observés au cours du mois suivant une piqûre, tels que des rougeurs à l'endroit de la piqûre, de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue et une raideur à la nuque, **consultez un médecin** et pensez à apporter votre tique !

- Pour savoir comment enlever une tique : https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/retrait-dune-tique-en-cas-de-piqure
- Pour la liste des municipalités endémiques en Outaouais ou pour toute information sur la maladie de Lyme: https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/sante-publique/prevention-des-maladies-infectieuses-et-transmissibles/maladie-de-lyme/

Profitez pleinement de la belle saison estivale tout en vous protégeant !

-30-

Pour plus de renseignements :
Service des relations médias
Centre intégré de Santé et de Services sociaux de l'Outaouais
07.relations_medias@ssss.gouv.qc.ca
Téléphone : 819 966-6583