

Cet outil a été mis au point pour les patients qui ont été piqués par une tique ou qui ont reçu un diagnostic de maladie de Lyme au stade précoce. Les professionnels de la santé qui veulent des informations sur la manière de diagnostiquer et traiter la maladie de Lyme au stade précoce doivent consulter [l'outil complémentaire pour les professionnels](#).

Qu'est-ce que la maladie de Lyme?

La maladie de Lyme est causée par la piqûre d'une tique à pattes noires (tique du chevreuil) infectée par la bactérie qui cause la maladie de Lyme (*B. burgdorferi*)¹. Pour qu'une tique à pattes noires transmette la maladie de Lyme, elle doit se nourrir de votre sang pendant plusieurs heures (souvent plus de 24 heures)¹. Votre professionnel de la santé vous posera des questions sur vos symptômes et le risque que vous soyez infecté au moment du diagnostic de la maladie de Lyme². Des antibiotiques permettent de bien traiter la maladie de Lyme, mais les symptômes peuvent perdurer en l'absence de traitement²⁻⁴. Il est donc important de traiter la maladie de Lyme le plus tôt possible.

 **Section A : Comment retirer une tique?**

 **Section B : J'ai été piqué par une tique, est-ce que je vais contracter la maladie de Lyme?**

 **Section C : J'ai reçu un diagnostic de maladie de Lyme au stade précoce, que dois-je faire?**

 **Section D : Comment prévenir les piqûres de tique?**

 **Section E : Quels sont les endroits risqués?**

Section A : Comment retirer une tique?

Suivez les conseils suivants pour retirer sans danger une tique attachée^{3,5}. Si la tête de la tique se détache et reste implantée dans la peau, retirez-la. Vous pouvez consulter votre professionnel de la santé pour faire enlever la tique.

✓ Vous devez

- Utiliser une pince à épiler propre, à bouts fins, pour retirer la tique lentement et à angle droit.
- Laver la peau touchée avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant à base d'alcool.
- Noter la date de retrait de la tique (par exemple, prenez-la en note dans votre téléphone ou dans votre calendrier).
- Rester à l'affût des symptômes de la maladie de Lyme. Voir la [section B : J'ai été piqué par une tique, est-ce que je vais contracter la maladie de Lyme?](#)
- Voir la [section D : Comment prévenir les piqûres de tique?](#)

✗ Vous ne devez pas

- Écraser ou compresser le corps de la tique.
- Tourner ou secouer la tique pour l'enlever.



Tester les tiques? Votre professionnel de la santé ne doit pas utiliser le résultat de test d'une tique pour vous diagnostiquer⁵. Les résultats servent seulement à aider les professionnels de la santé à mieux comprendre à quels endroits les patients sont à risque de contracter la maladie de Lyme. Communiquez avec votre service de santé publique local pour savoir si vous pouvez faire tester une tique dans votre région⁵.

SECTION B : J'ai été piqué par une tique, est-ce que je vais contracter la maladie de Lyme?

- On trouve plusieurs types de tiques au Canada. La maladie de Lyme est seulement transmise par la tique à pattes noires¹. (Voir l'image ci-dessous.)
- Pour que vous contractiez la maladie de Lyme, une tique à pattes noires doit se nourrir de votre sang pendant plusieurs heures, généralement pendant plus de 24 heures¹.
- Vous risquez de contracter la maladie de Lyme à différents endroits au Canada. Les risques sont plus élevés en Nouvelle-Écosse, en Ontario, au Québec, au Manitoba et en Colombie-Britannique⁶. Voir la [section E : Quels sont les endroits risqués?](#) pour connaître les régions où il y a un risque de maladie de Lyme.
- Si vous trouvez une tique sur vous, mais qu'elle n'est pas accrochée à vous, il est probable que vous n'avez pas été infecté par la bactérie qui cause la maladie de Lyme. Une tique doit être attachée fermement à votre peau et se nourrir de votre sang pour que la bactérie qui cause la maladie de Lyme vous soit transmise¹.

À quoi ressemble une tique à pattes noires?

La tique à pattes noires (tique du chevreuil) est beaucoup plus petite que la tique du chien. De plus, elle n'a pas de marques blanches sur le dos. Une tique à pattes noires adulte fait en moyenne 3 mm, soit environ la taille d'une graine de sésame. Les tiques immatures sont encore plus petites, environ de la taille d'une graine de pavot. Les tiques immatures sont appelées des « nymphes ». Les adultes et les nymphes peuvent tous les deux transmettre la maladie de Lyme. Pour en savoir plus, visitez le [site Web de l'Agence de la santé publique du Canada sur la tique à pattes noires](#).



← Tiques à pattes noires (tiques du chevreuil)

← Tiques américaines du chien

Comment savoir si une tique s'est nourrie de mon sang?

Plus une tique boit de sang, plus son abdomen se gonfle. C'est ce qu'on appelle « l'engorgement ». Quand une tique a fini de se nourrir, elle a la forme d'un œuf et est beaucoup plus grosse qu'une tique qui ne s'est pas nourrie. Comme le montrent ces images, quand une tique est complètement engorgée, elle peut grossir de plus du double de sa taille normale.



Engorgement de tiques immatures (gauche) et adultes (droite).



Quels sont les symptômes de la maladie de Lyme²⁻⁴?

Les symptômes de la maladie de Lyme apparaissent après 3 à 30 jours. Le signe le plus courant de la maladie de Lyme est une éruption cutanée circulaire rouge qui prend de l'ampleur. L'éruption, appelée érythème migrant (EM), ressemble à une cible chez certaines personnes. Ce ne sont pas toutes les personnes qui contractent la maladie de Lyme qui auront un érythème. Restez à l'affût des symptômes de la maladie de Lyme au cours des semaines qui suivent une piqûre de tique. En cas de symptômes, communiquez avec un professionnel de la santé immédiatement.

Les symptômes incluent :

- Éruption d'érythème migrant (EM)
- Fièvre
- Douleur articulaire
- Fatigue
- Maux de tête
- Douleurs musculaires

Existe-t-il un test sanguin pour dépister la maladie de Lyme?

Aucune analyse sanguine ne peut détecter la présence de la bactérie de la maladie de Lyme dans votre corps². Les analyses de sang montrent seulement si votre système immunitaire a commencé à combattre une infection ; les tests ne sont donc pas toujours exacts au début de l'infection^{2,3}. Une analyse sanguine n'est pas toujours nécessaire pour diagnostiquer et traiter la maladie de Lyme². Par exemple, si votre médecin détermine que vous avez l'éruption cutanée caractéristique de la maladie de Lyme, inutile d'effectuer une analyse de sang².

À savoir sur les analyses de sang² :

- Il est possible que le test soit négatif (ce qui voudrait dire que vous n'avez pas la maladie de Lyme) au cours des premières semaines d'infection même si vous avez bel et bien la maladie de Lyme. C'est ce qu'on appelle un « faux négatif ».
- Il est aussi possible que le test soit positif (ce qui voudrait dire que vous avez la maladie de Lyme) même si vous n'êtes pas infecté par la maladie de Lyme. C'est ce qu'on appelle un « faux positif ».
- Seuls les résultats de test provenant d'un laboratoire canadien sont acceptés par votre professionnel de la santé pour aider à déterminer un diagnostic.
- Vous n'avez pas besoin de passer d'analyse de sang si vous n'avez pas de symptôme de la maladie de Lyme.



Érythème migrant (EM) sur des personnes atteintes de la maladie de Lyme au stade précoce².



Certains symptômes ne sont pas causés par la maladie de Lyme. Si vous avez une éruption douloureuse ou qui vous démange, des problèmes d'estomac, un mal de gorge, le nez qui coule ou une toux, vous n'avez probablement pas la maladie de Lyme.

SECTION C : J'ai reçu un diagnostic de maladie de Lyme au stade précoce, que dois-je faire?

Traitement et guérison^{2,3}

Si vous recevez un diagnostic de la maladie de Lyme au stade précoce, vous devrez prendre un antibiotique. Reposez-vous et prenez l'antibiotique comme prescrit par votre professionnel de la santé. N'arrêtez pas de prendre vos antibiotiques avant la fin de votre prescription, même si vous vous sentez mieux.

Dans la plupart des cas, on guérit de la maladie de Lyme en prenant des antibiotiques pendant trois semaines. Certains symptômes disparaîtront rapidement. D'autres, comme la fatigue et la douleur, peuvent prendre plusieurs semaines, voire plus longtemps, avant de disparaître. Votre professionnel de la santé pourrait planifier un rendez-vous de suivi quand vous aurez fini de prendre vos antibiotiques pour vérifier si vos symptômes ont

Si vous avez toujours des symptômes après avoir pris vos antibiotiques, votre professionnel de la santé pourrait :

- Vous donner davantage des mêmes antibiotiques.
- Vous donner des antibiotiques différents.
- Envisager une autre cause que la maladie de Lyme pour vos symptômes.



Consultez votre professionnel de la santé si vous avez toujours des symptômes après avoir fini de prendre votre traitement par antibiotiques. Si vous n'avez pas de rendez-vous de suivi, demandez-en un.

Aucun test ne permet de savoir si vous êtes guéri de la maladie de Lyme. Une nouvelle analyse de sang, une fois le traitement terminé, ne vous fournira aucune nouvelle information. Les analyses sanguines disponibles indiquent si votre système immunitaire a perçu une infection. Un résultat positif pourrait indiquer que vous aviez une infection, mais qu'elle s'est résorbée. Il ne signifierait pas forcément que vous êtes toujours atteint de la maladie de Lyme².

Section D : Comment prévenir les piqûres de tique?

On ne devient pas immunisé contre la maladie de Lyme après l'avoir attrapée, vous pouvez donc être à nouveau infecté si vous vous faites piquer une nouvelle fois. Suivez ces conseils pour diminuer les risques d'une nouvelle piqûre.

Options pour vous protéger et protéger votre famille des piqûres de tique⁶ :

- Après une activité extérieure, vérifiez si vous vous êtes fait piquer par une tique. Les tiques peuvent se cacher sous les aisselles, dans le creux du genou, dans les cheveux et dans l'aine.
- Utilisez un chasse-moustiques contenant du DEET ou de l'icaridine (qu'on appelle aussi picaridine) sur la peau et les vêtements (toujours suivre les instructions sur l'étiquette).
- Portez un pantalon et un chandail à manches longues de couleur claire pour repérer plus facilement les tiques.
- Rentrez votre chandail dans votre pantalon et tirez vos chaussettes par-dessus les jambes de votre pantalon.
- Prenez une douche dès que possible après avoir passé du temps dehors.
- Mettez vos vêtements à la sécheuse en la réglant à chaleur élevée pendant dix minutes pour tuer les tiques qui se trouvent sur les vêtements secs après être allé dehors. Si les vêtements sont mouillés, ils pourraient devoir passer plus de temps dans la sécheuse.
- Cherchez des tiques sur votre équipement plein-air et sur vos animaux de compagnie. Ils pourraient faire entrer des tiques dans votre maison.
- Traitez les animaux de compagnie qui sont fréquemment exposés aux tiques avec des acaricides oraux ou topiques (selon la recommandation de votre vétérinaire).

Options pour garder les tiques loin de votre cour⁸ :

- Tondez le gazon régulièrement pour garder l'herbe courte.
- Enlevez les feuilles, les broussailles et les mauvaises herbes aux bordures du terrain et près des murs de pierre et des empilements de bois.
- Empilez le bois pour le feu de manière ordonnée et dans un endroit sec.
- Entourez votre propriété de barrières pour empêcher les chevreuils d'entrer.
- Scellez les murs et les petites ouvertures pour éloigner les rongeurs.
- Placez les jeux pour les enfants et installez les patios et les terrasses loin des bordures du terrain et des arbres. Installez-les sur des copeaux de bois ou sur du paillis et au soleil si possible.

Section E : Quels sont les endroits risqués?

Zones à risque au Canada

La maladie de Lyme devient plus répandue au Canada. Des cas de maladie de Lyme ont été signalés dans toutes les provinces. Cependant, les risques de contracter la maladie de Lyme varient d'une province à l'autre ainsi que d'un endroit à l'autre dans la province⁶. Aucun cas de maladie de Lyme n'a été signalé dans les territoires⁶.

Le tableau ci-dessous montre les provinces et les territoires canadiens. Il indique le risque général de maladie de Lyme dans chaque région. Voici les informations affichées dans chaque colonne :

- La première colonne (à gauche) indique la province. Si vous regardez ce tableau sur un ordinateur, cliquez sur le nom d'une province pour obtenir plus d'informations au sujet des risques dans celle-ci.
- La colonne du centre indique le degré de risque de contracter la maladie de Lyme dans chaque province. Ce risque est une estimation. Il dépend du nombre de nouveaux cas de maladie de Lyme signalés à l'Agence de la santé publique du Canada dans cette province⁶.
- La dernière colonne (à droite) indique si une province comporte des régions avec un risque plus élevé que la moyenne provinciale. Pour obtenir plus de détails sur ces régions plus à risque, cliquez sur le nom de la province dans la première colonne.

Province / territoire	Risque général pour la province ⁶	Zones à risque modéré ou élevé dans la province?
Colombie-Britannique	Risque faible	oui
Alberta	Risque faible	non
Saskatchewan	Risque faible	non
Manitoba	Risque modéré	oui
Ontario	Risque modéré	oui - comprend des zones à risque très élevé
Québec	Risque modéré	oui
Nouveau-Brunswick	Risque modéré	oui
Terre-Neuve-et-Labrador	Risque faible	non
Nouvelle-Écosse	Risque élevé	oui - comprend des zones à risque très élevé
Île-du-Prince-Édouard	Risque modéré	oui
Territoires du Nord-Ouest/ Yukon/Nunavut	Aucun cas de maladie de Lyme n'a été signalé dans les territoires depuis que l'Agence de la santé publique du Canada a commencé à faire un suivi des cas, en 2009.	

Catégories de risque en fonction de la taille de la population et du nombre de nouveaux cas de maladie de Lyme

Moins d'un cas sur 100 000 personnes	Entre 1 et 19 cas sur 100 000 personnes	Entre 20 et 49 cas sur 100 000 personnes	Au moins 50 cas sur 100 000 personnes
Risque faible	Risque modéré	Risque élevé	Risque très élevé

Zones à risque ailleurs dans le monde^{9,10}

Ce tableau indique les zones à risque pour la maladie de Lyme ailleurs dans le monde. En général, le risque est plus élevé aux États-Unis⁹ et dans certaines parties de l'Europe¹⁰ qu'au Canada⁶.

	Risque	Pays/État
États-Unis	Risque modéré	Illinois, Indiana, Iowa, Maryland, Massachusetts, Michigan, New York, Dakota du Nord, Ohio, Virginie, Washington D.C.
	Risque élevé	Connecticut, Delaware, Minnesota, New Jersey, Virginie-Occidentale, Wisconsin
	Risque très élevé	Maine, New Hampshire, Pennsylvanie, Rhode Island, Vermont
Europe	Medium risk	Biélorussie, Belgique, Bulgarie, Croatie, Finlande, Hongrie, Norvège, Pologne, Russie, Serbie, Slovaquie
	Higher risk	République tchèque, Estonie, Lituanie
	Very high risk	Slovénie

Références

- [1] Agence de la santé publique du Canada. Causes de la maladie de Lyme [Web]. 2017 [cité le 1^{er} mars 2019]. Dans : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-lyme/causes-maladie-lyme.html>
- [2] Agence de la santé publique du Canada. Pour les professionnels de la santé : maladie de Lyme [Web]. 2018 [cité le 1^{er} mars 2019]. Dans : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-lyme/pour-professionnels-sante-maladie-lyme.html>
- [3] National Health Service. Lyme disease [Web]. 2018 [cité le 14 décembre 2019]. Dans : <https://www.nhs.uk/conditions/lyme-disease/> (en anglais seulement).
- [4] U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Signs and symptoms of untreated Lyme disease [Web]. 2019 [cité le 15 octobre 2019]. Dans : https://www.cdc.gov/lyme/signs_symptoms/index.html (en anglais seulement).
- [5] Agence de la santé publique du Canada. Enlever les tiques et les présenter à des fins d'analyse [Web]. 2015 [cité le 15 octobre 2019]. Dans : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-lyme/enlever-tiques-et-prenter-fins-analyse.html>
- [6] Agence de la santé publique du Canada. Surveillance de la maladie de Lyme [Web]. 2015 [cité le 1^{er} mars 2019]. Dans : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-lyme/surveillance-maladie-lyme.html>
- [7] Agence de la santé publique du Canada. Tiques à pattes noires [Web]. 2015 [cité le 14 décembre 2019]. Dans : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-pour-contrôle-parasites/tiques-pattes-noires.html>
- [8] Agence de la santé publique du Canada. Prévention de la maladie de Lyme [Web]. 2015 [cité le 14 décembre 2019]. Dans : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-lyme/prevention-maladie-lyme.html>
- [9] U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Lyme disease data tables: Historical data [Web]. 2019 [cité le 10 décembre 2019]. Dans : <https://www.cdc.gov/lyme/stats/tables.html> (en anglais seulement).
- [10] European Centre for Disease Prevention and Control. Lyme borreliosis in Europe. 2014. Dans : <http://www.euro.who.int/fr/media-centre/sections/fact-sheets/2014/03/fact-sheets-world-health-day-2014-vector-borne-diseases/fact-sheet-lyme-borreliosis-in-europe> (en anglais seulement).