

BALADE EN FORÊT: Méfiez-vous des tiques et des plantes toxiques



> HERBE À PUCE

- Grandit en colonie, en forêt ou dans les champs,
- Possède trois feuilles, dont deux sont asymétriques, de couleur rougeâtre métallique à vert,
- La forme des feuilles peut varier,
- Petites fleurs blanches.

> QUOI FAIRE EN CAS DE CONTACT AVEC LA PEAU ?

- Nettoyer rapidement l'endroit touché. Si le nettoyage se fait rapidement, les symptômes pourraient être moindres ou même évités,
- Aussitôt que les symptômes de rougeurs et de brûlures apparaissent, il ne reste qu'à les soulager en appliquant des compresses d'eau froide et en prenant des bains tièdes,
- Éviter l'eau chaude pour ne pas augmenter l'inflammation,
- S'informer auprès d'un professionnel de la santé avant d'appliquer un produit sur la région affectée.

POUR DE L'INFORMATION DÉTAILLÉE, CONSULTEZ

www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/

Des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 811



> TIQUE ET MALADIE DE LYME

- La maladie de Lyme est causée par une bactérie qui se transmet par la piqûre d'une tique infectée,
- Depuis 2011, on note une augmentation du nombre de personnes atteintes de la maladie de Lyme au Québec,
- Les piqûres sont généralement sans douleur et passent souvent inaperçues.

> COMMENT ÉVITER LES PIQÛRES?

- Porter des vêtements longs et serrés. Les tiques s'attaquent le plus souvent au bas du corps,
- Si la peau est découverte, appliquer un répulsif à insectes contenant du DEET avant de commencer les activités à l'extérieur,
- Éviter les broussailles et les hautes herbes en restant sur les sentiers et ouvrir le sol avant de s'asseoir,
- Prendre une douche en rentrant de l'activité. Cela peut permettre de faire tomber les tiques qui sont moins bien accrochées,
- Inspecter le corps avec un miroir pour les zones difficiles (les aisselles, les paupières, les oreilles, l'arrière des genoux, l'aîne, le pli des coudes, le cou, le cuir chevelu) et si possible demander à quelqu'un de le faire.

> QUOI FAIRE EN CAS DE PIQÛRE?

- Utiliser une pince à tiques (se trouve en pharmacie). Éviter de l'enlever avec les ongles ou d'utiliser un produit pour insectes afin que la tique ne régurgite pas,
- Garder la tique dans un contenant fermé et noter la partie du corps où l'insecte a piqué, la date et le lieu (géographique) où la piqûre est survenue,
- Désinfecter la plaie et s'assurer de ne pas avoir laissé la tête sous la peau,
- Observer la trace de la piqûre durant 30 jours et consulter un médecin rapidement s'il y a des rougeurs ou de l'infection. La tique conservée peut être utile pour déterminer si elle était porteuse de la maladie.

POUR DE L'INFORMATION DÉTAILLÉE, CONSULTEZ

www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/

Des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 811