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

Campagne de sensibilisation aux tiques 2025

La région de l'Outaouais est particulièrement exposée au risque de transmission de la maladie de Lyme, maladie infectieuse transmise par la piqûre de tiques porteuses.

La montée des températures et les changements climatiques ont favorisé l'expansion géographique de certaines espèces de tiques, augmentant ainsi le nombre de cas de maladie de Lyme dans la région. Bien que cette maladie soit évitable grâce à des mesures de prévention simples, elle reste mal comprise par une partie de la population, qui peut sous-estimer les risques liés à la piqûre de tique ou ignorer les symptômes de la maladie.

Afin de mieux informer et protéger la population de l'Outaouais, le CISSS de l'Outaouais lance un plan de communication axé sur la prévention et la sensibilisation à la maladie de Lyme et à la gestion des tiques.

Voir ci-dessous une information détaillée à ce sujet.

Texte et thème	Visuel
Thème : Général – attention aux tiques Texte : Faites attention aux tiques ⚠ | Elles peuvent transmettre la maladie de Lyme! Voici quelques conseils à suivre lors de vos activités extérieures: ▪ Restez dans les sentiers et évitez de marcher dans les herbes hautes ou les feuilles mortes. ▪ Portez des souliers fermés et des vêtements de couleur pâle, qui couvre votre peau. ▪ Utilisez un chasse-moustique contenant du DEET ou de l'icaridine Comment bien retirer une tique? Consultez 👉 https://bit.ly/3MOW4j0	
Thème : travail à l'extérieur Texte : Faites attention aux tiques ⚠ | Travailler dehors, c'est agréable. Se faire piquer par une tique, beaucoup moins! Adoptez les bons réflexes pour vous protéger : ▪Travaillez dans les zones aménagées. ▪ Adaptez vos vêtements de travail pour se couvrir le mieux possible. Porter des vêtements longs et de couleurs claires, qui rendent les tiques plus visibles. ▪ Entrer votre chandail dans votre pantalon et celui-ci dans vos chaussettes ou vos bottes (la sécurité passe avant le style!). ▪ Porter un chapeau et des souliers fermés. ▪ Utilisez un chasse-moustique contenant du DEET ou de l'icaridine sur les parties visibles de votre corps, en évitant le visage. Suivez bien le mode d'utilisation du produit. ▪ Avoir accès à une pince à épiler et à des tampons antiseptiques Comment bien retirer une tique 👉https://bit.ly/3MOW4j0 Pour tous les détails 👉https://bit.ly/3ITwb0h Vérifiez votre admissibilité à une réclamation 👉https://bit.ly/42kCXDp	

Thème : Comment enlever une tique Texte : Comment retirer une tique ⚠ | Vous revenez d'une activité de plein air et une tique s'est accroché à votre peau, pas de panique, on vous montre comment l'enlever. ▪ Optez pour une petite pince, par exemple une pince à sourcils ou un tire-tique. ▪ Saisissez la tique à l'aide de la pince en étant le plus près possible de la peau. Ne pas presser l'abdomen de la tique, cela pourrait augmenter le risque de transmission de la bactérie responsable de la maladie de Lyme. ▪ Tirez la tique doucement, sans la tourner ou l'écraser. ▪ Une fois enlevée, placez la tique dans un contenant hermétique au réfrigérateur (au cas où vous devez consulter un médecin). ▪ Nettoyez votre peau avec de l'eau et du savon et lavez-vous bien les mains. ▪ Prenez en note: la date, le lieu où vous étiez et la partie du corps où vous avez remarqué la piqûre. ☎Contactez le 811 option 1 si des symptômes de la maladie de Lyme apparaissent ou si vous avez été piqué lors d'une activité extérieure. Comment bien retirer une tique 👉 https://bit.ly/3MOW4j0 Pour tous les détails 👉 https://bit.ly/3ITwb0h	
Thème : Camp d'été Texte : Faites attention aux tiques ⚠ | La saison des camps d'été arrivé à grands pas! 🪰 Appliquez un chasse-moustique à base d'icaridine, de picaridine ou de DEET, pour protéger toute la famille contre les piqures de tiques pouvant causer la maladie de Lyme. N'oubliez pas d'inspecter la peau après des activités extérieures. ▪ Crème solaire ou chasse moustique? 🤔 Appliquez votre crème solaire, attendez 20 minutes puis appliquez le chasse-moustique et le tour est joué! Tous les détails ici 👉https://bit.ly/3NGKOXM	
Thème : Thème général Texte : Faites attention aux tiques ⚠ | Elles peuvent transmettre la maladie de Lyme! Voici quelques conseils à suivre lors de vos activités extérieures: ▪ Restez dans les sentiers et évitez de marcher dans les herbes hautes ou les feuilles mortes. ▪ Portez des souliers fermés et des vêtements de couleur pâle, qui couvre votre peau. ▪ Utilisez un chasse-moustique contenant du DEET ou de l'icaridine Comment bien retirer une tique? Consultez 👉 https://bit.ly/3MOW4j0	

Thème : Vacances de la construction ** Texte : Faites attention aux tiques ⚠ | C'est le temps des vacances! Protégez-vous des tiques et de la maladie de Lyme en suivant ces conseils. -Adaptez vos vêtements de travail -Utilisez un chasse-moustique contenant du DEET ou de l'icaridine. Comment bien retirer une tique 👉https://bit.ly/3MOW4j0 Pour tous les détails 👉https://bit.ly/3ITwb0h Vérifiez votre admissibilité à une réclamation 👉https://bit.ly/42kCXDp	
Thème : L'été n'est pas terminé Texte : Faites attention aux tiques ⚠ | L'été n'est pas terminé! Pensez à vous protéger des piqûres de tiques qui peuvent transmettre la maladie de Lyme. Les personnes âgées de plus de 55 ans sont particulièrement à risque de complications. Informez-vous sur les manières de vous protéger 👉https://bit.ly/3NGKOXM	
Thème : Faites attention en randonnée Texte : Faites attention aux tiques ⚠ | Elles peuvent transmettre la maladie de Lyme! Voici quelques conseils à suivre lors de vos activités extérieures: ▪ Restez dans les sentiers et évitez de marcher dans les herbes hautes ou les feuilles mortes. ▪ Portez des souliers fermés et des vêtements de couleur pâle, qui couvre votre peau. ▪ Utilisez un chasse-moustique contenant du DEET ou de l'icaridine Comment bien retirer une tique? Consultez 👉 https://bit.ly/3MOW4j0	

Thème : les tiques sont encore actives Texte : Faites attention aux tiques ⚠ | Les tiques restent actives jusqu'au premier gel! Profitez de vos activités en plein air en vous protégeant des tiques et de la maladie de Lyme avec ces conseils : 🏕 Optez pour des vêtements longs qui couvrent bien la peau 🦟 Utilisez un chasse-moustiques contenant du DEET ou de l'icaridine 🔍 Après votre sortie, inspectez soigneusement votre corps, ceux des enfants et des animaux de compagnie. Pour plus de conseils 👉 https://bit.ly/3NGKOXM	