

# Tiques et moustiques : attention

Au Québec, les piqûres de tiques et de moustiques peuvent provoquer chez l'humain deux maladies graves qu'il est cependant possible de prévenir.

- Maladie de Lyme (transmise par les tiques)
- Infection par le virus du Nil occidental (transmise par les moustiques)

## Mesures de prévention

- Vêtements : les couleurs claires attirent moins les moustiques que les couleurs foncées et facilitent la détection de tiques, le cas échéant.
- Portez des chaussures fermées, des pantalons (longs), une chemise à manches longues et un chapeau ou une casquette. Rentrez le bas de vos pantalons dans vos chaussettes pour empêcher les tiques d'atteindre vos jambes.
- Les tiques se déplaceront sur vos vêtements jusqu'à ce qu'elles trouvent une surface de peau exposée. Appliquez de l'insectifuge sur vos vêtements et votre peau, en particulier aux chevilles, aux poignets, à la taille et sur votre cou.
- Marchez au centre du sentier pour éviter tout contact avec les bûches, branches, feuillages bas et herbes hautes. *Un sentier large tel que le chemin principal (sentier orange) offre un risque réduit de contact avec les tiques, car il est plus facile d'y circuler sans toucher la végétation qui le borde.*

Au retour d'un endroit où les tiques sont potentiellement présentes

- Examinez vos vêtements et votre peau, vos animaux de compagnie et vos sacs et autres accessoires à la recherche de tiques.
- Mettez vos vêtements à la sècheuse à haute température pendant 10 minutes : les tiques n'y survivront pas.
- Dans les deux heures suivant votre retour, prenez une douche pour éliminer les tiques pouvant se trouver sur vous : elles n'auront pas le temps de s'ancrer dans votre peau.

## Répulsifs de synthèse

- DEET : répulsif contre les moustiques et les tiques. Utilisez une préparation à 10 % pour les **enfants de 6 mois à 12 ans**. Au besoin, refaites une application aux 90 minutes. Pour les **adultes et les jeunes de plus de 12 ans**, vous pouvez utiliser du DEET à 30 %. Cette concentration assure une protection pendant au moins 5 heures.
- Icaridine/picaridine : Efficacité similaire au DEET contre les piqûres de moustiques et de tiques.

## Répulsifs à base de plantes

- Huile d'eucalyptus citronné : les préparations à 10 % assurent une protection pendant 2 heures contre les piqûres de moustiques et de tiques.
- Huile de soja et de citronnelle : Efficace contre les moustiques, mais NON contre les tiques.

## Écran solaire

Appliquez d'abord l'écran solaire sur les surfaces de peau exposée. Attendez 20 minutes, puis appliquez le répulsif.

## Information supplémentaire

Au sujet de la maladie de Lyme et de comment extraire une tique <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/maladie-de-lyme/>

# Tick and mosquito know-how

In Quebec, tick and mosquito bites can transmit two serious yet preventable infectious diseases.

- Lyme Disease (transmitted by ticks)
- West Nile Virus (transmitted by mosquitoes)

## Prevention guidelines

- Light colored clothing makes it easier to spot ticks and do not attract mosquitoes as much as darker colours.
- Wear closed-toe shoes, long pants, long-sleeved shirts and a hat or cap. Tuck your pants into your socks to prevent ticks from getting inside your pants.
- Ticks will climb upward until they find an area of exposed skin. Apply insect repellent to your skin and clothing, especially at the openings such as ankle, wrist, waist and neck.
- Hike in the center of trails to avoid contact with logs, brush and tall grass. *A wide trail such as the Centre Road (orange trail) is ideal for fully experiencing the forests while greatly reducing the risk of contact with ticks.*

Upon your return from a tick-prone area

- Check yourself, your pet and gear for ticks.
- Dry clothes in the dryer on high heat for 10 minutes to kill any ticks.
- Shower within two hours to wash ticks off your skin and prevent them from attaching.

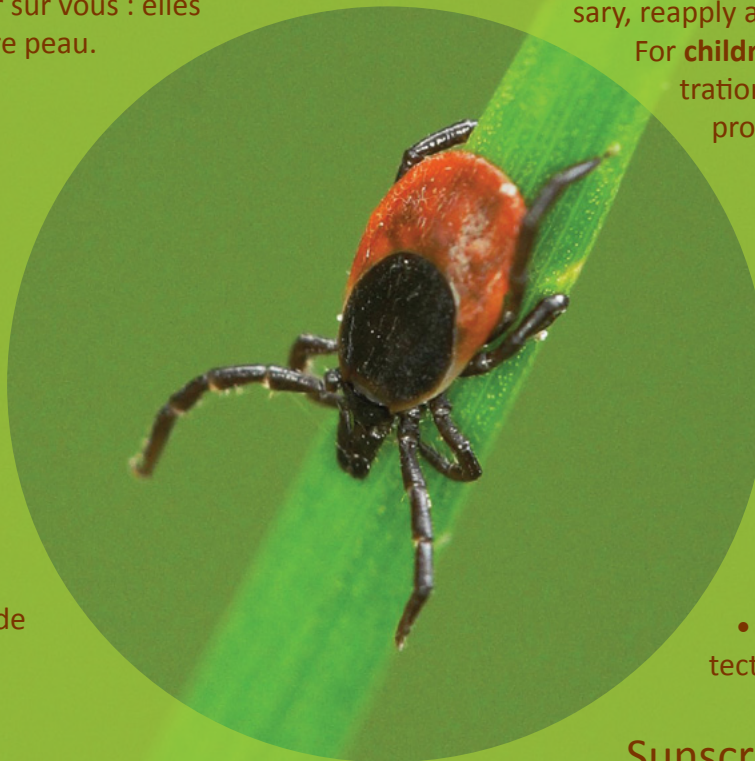
## Synthetic Repellents

- DEET: A repellent preventing mosquito and tick bites. Use 10% on **children from 6 months to 12 years of age**. If necessary, reapply after 1.5 hours. For **children > 12 and adults**, use DEET concentration of up to 30%. The latter concentration protects for a minimum of 5 hours.

- Icaridin/picaridin: Has similar efficiency to DEET in preventing mosquito and tick bites.

## Plant Based Repellents

- Oil of Lemon Eucalyptus: Products with a 10% concentration provides protection for up to 2 hours against mosquitoes and ticks.
- Soybean and citronella oil: Provides protection against mosquitoes, but not ticks.



## Sunscreen

Apply sunscreen to exposed areas first then wait 20 minutes before applying repellent

## Additional information

About Lyme Disease and on how to extract a tick:

<https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/lyme-disease/>