

Protocole de prévention des tiques



Club nature aventure des Laurentides

Jouer dehors: une activité risquée, mais nécessaire!

Au club, nous croyons profondément que le contact quotidien avec la nature favorise le développement global des enfants. Les recherches démontrent que le jeu libre en milieu naturel contribue notamment à la santé physique, au bien-être psychologique, au développement moteur et à la confiance en soi.

Comme toute activité extérieure, fréquenter les milieux naturels comporte certains risques. Les tiques en font partie, au même titre que les coups de soleil, les piqûres de moustiques ou les égratignures. Notre approche n'est pas d'éviter la nature ou d'en avoir peur, mais plutôt d'apprendre à la fréquenter de façon sécuritaire.

Les recommandations présentées dans ce document visent à réduire les risques liés aux tiques, tout en permettant aux enfants de continuer à profiter pleinement des nombreux bienfaits de la forêt.

Mieux connaître les tiques

Les tiques sont de petits acariens qui vivent dans les herbes hautes, les arbustes et les sous-bois. Elles ne sautent pas et ne volent pas : elles attendent le passage d'un animal ou d'une personne pour s'y agripper.

Au Québec, certaines tiques peuvent transmettre la maladie de Lyme. Toutefois, plusieurs éléments permettent de mettre ce risque en perspective :

- toutes les tiques ne sont pas porteuses de la bactérie responsable de la maladie de Lyme;
- une tique doit généralement demeurer attachée plusieurs heures (souvent plus de 24 heures) avant que le risque de transmission devienne significatif;
- lorsqu'une tique est retirée rapidement et correctement, le risque est très faible.

La meilleure prévention consiste donc à vérifier régulièrement la présence de tiques et à les retirer rapidement lorsqu'elles sont découvertes.

1. Comment reconnaître une tique?

Une tique ressemble à une très petite araignée.

Selon son stade de développement, elle peut mesurer :

- environ la taille d'une graine de pavot (jeune tique);
- la taille d'une graine de sésame (adulte);
- après avoir pris un repas de sang, elle peut devenir beaucoup plus grosse, jusqu'à la taille d'un petit pois.

Elle est généralement brun foncé ou noire et est solidement accrochée à la peau lorsqu'elle pique.

2. Prévention avant les activités en forêt

Quelques gestes simples permettent de diminuer les risques de piqûres de tiques.

Choisir des vêtements adaptés

Nous recommandons de privilégier :

- un pantalon long lorsque la température le permet;
- des bas couvrant les chevilles;
- des chaussures fermées;
- un chandail à manches longues lors des périodes où les tiques sont les plus actives.

Des vêtements de couleur pâle peuvent également faciliter le repérage d'une tique avant qu'elle ne s'attache.

Utiliser un chasse-moustiques au besoin

Les produits contenant du DEET ou de l'icaridine sont reconnus comme étant efficaces lorsqu'ils sont utilisés conformément aux recommandations du fabricant, en tenant compte de l'âge de l'enfant.

L'application d'un chasse-moustiques demeure un choix des familles. Si vous souhaitez que votre enfant en porte durant la journée, nous vous invitons à l'appliquer avant son arrivée au club. Une réapplication pourra être effectuée si le produit est fourni et que la demande est faite aux facilitateurs.

3. Prévention après les activités en forêt

Le « Check-up nature » : une routine à adopter après chaque journée en forêt

Nous invitons toutes les familles à intégrer un court rituel de vérification au retour à la maison.

Cette routine prend seulement quelques minutes.

1. Changer de vêtements

- Retirer les vêtements portés en forêt.
- Les mettre directement au lavage (cycle eau chaude 40 min et sècheuse à haute température 60 min) ou dans la sècheuse (à haute température pendant 10 min).

2. Vérifier tout le corps

Prendre quelques minutes pour observer attentivement :

- le cuir chevelu;
- derrière les oreilles;
- le cou;
- les aisselles;
- le nombril;
- la taille;
- l'aîne;
- derrière les genoux;
- entre les orteils.

Chez les jeunes enfants, il est recommandé qu'un adulte effectue cette vérification.

3. Prendre une douche ou un bain

Lorsque possible, prendre une douche ou un bain après les activités en forêt peut permettre d'enlever des tiques qui ne seraient pas encore fixées.

Notre équipe informera rapidement les familles lorsqu'une tique est découverte sur un enfant durant la journée.

Malgré toute la vigilance de notre équipe, une vérification complète du corps ne peut être réalisée au club. Le « Check-up nature » effectué à la maison demeure la mesure de prévention la plus efficace.

4. Si vous trouvez une tique

Pas de panique.

La grande majorité des piqûres de tiques ne causent pas de problème.

Retirez-la rapidement

À l'aide d'une pince à épiler à bouts fins ou d'une pince à tique :

1. saisir la tique le plus près possible de la peau;
2. tirer doucement vers le haut avec une pression constante;
3. éviter de tourner ou d'écraser la tique;
4. nettoyer ensuite la peau avec de l'eau et du savon ou un désinfectant.
5. S'assurer qu'il n'y a pas d'autres piqûres ou d'autres tiques sur la personne. Mettre la tique dans un contenant étanche (pour examen futur par un médecin ou un professionnel).
6. Noter la date, le lieu et l'heure ainsi que l'endroit du corps où la tique a été trouvée.
7. On peut se référer à etick.ca pour voir s'il s'agit bien d'une tique à pattes noires.
8. Appeler Info-Santé au 811 : l'infirmière pourrait recommander la consultation d'un médecin ou d'un pharmacien afin d'évaluer la possibilité de prendre un antibiotique pour prévenir la maladie selon le secteur des Laurentides où la piqûre a eu lieu.

Surveillez la piqûre

Au cours des semaines suivantes, observez la peau autour de la morsure.

Pour plus d'info :

<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/sante-publique/maladies-infectieuses/maladie-de-lyme/>

NB. Dans les Laurentides, les tiques sont généralement actives de mars à novembre, lorsque les températures dépassent environ 4 °C et que le sol n'est pas gelé ou recouvert de neige. Le risque de piqûre est plus élevé entre mai et septembre, mais une vigilance demeure recommandée au printemps et à l'automne lors des journées douces.

Continuons d'apprendre à vivre ici et ensemble

Les tiques font maintenant partie de la réalité du club comme dans plusieurs milieux naturels québécois. En développant de simples habitudes de prévention, il est possible de réduire considérablement les risques tout en permettant aux enfants de continuer à explorer, grimper, jouer, découvrir et grandir dans la nature.

Notre objectif est de former des enfants confiants, compétents et bien outillés pour vivre en relation avec leur environnement, plutôt que de leur apprendre à le craindre.