

Écho de l'APAJ

No 213

Décembre 2025

L'APAJ, Aide pédagogique aux adultes et aux jeunes, est un organisme pour les personnes qui ont des difficultés avec la lecture, l'écriture et le calcul. En alphabétisation populaire, nous leur permettons de mieux se débrouiller au quotidien avec le monde de l'écrit et de reprendre du pouvoir sur leur vie. Chez nous, ils tissent des liens, retrouvent confiance en eux et s'expriment sans jugement.

Les tiques et la maladie de Lyme

Les tiques sont de très petits insectes. Elles peuvent s'accrocher sur notre peau, mais elles ne peuvent ni sauter, ni voler.

La maladie de Lyme est une infection du sang, causée par une bactérie. La tique à pattes noires peut être porteuse de cette bactérie. Elle se nourrit sur les animaux tels, que les chevreuils, les petits rongeurs et les oiseaux. Si ces animaux sont infectés par la bactérie, la tique va devenir porteuse de la maladie de Lyme.

La tique vit dans :

- Les parcs
- Les forêts
- Les boisés
- Les hautes herbes



Les symptômes de la maladie de Lyme

Si l'on se fait piquer par une tique porteuse de la maladie de Lyme, les symptômes peuvent apparaître de 3 à 30 jours plus tard. Environ 70% des personnes qui se font piquer voient apparaître sur leur peau des rougeurs en forme de cible. Parfois, ça peut donner des maux de tête, de la fièvre, de la fatigue, un mal de cou et des douleurs musculaires.

Si l'on a les symptômes, il faut consulter tout de suite un médecin ou un pharmacien.



Les cas de maladie de Lyme sont en augmentation

Au Québec, il y a eu 32 cas en 2011 et 834 cas en 2024. La cause de la hausse des cas est que les hivers sont moins longs. Cela permet aux tiques d'augmenter leur population plus rapidement. Plusieurs régions sont touchées. Les régions où il y en a le plus sont l'Estrie et la Montérégie. Les tiques sont plus présentes de mars à novembre.



Est-ce qu'on peut guérir de la maladie de Lyme ?

Oui! La maladie de Lyme peut se traiter avec des antibiotiques. Ils sont efficaces pour tuer la bactérie. Cependant, il faut aller voir un médecin ou un pharmacien aussitôt que les symptômes apparaissent. Si le traitement est pris trop tard, la guérison n'est pas garantie. Le retard du traitement peut prolonger la maladie.



⇒ Sur 100 personnes qui développent la maladie et qui prennent un antibiotique :

- ◆ Environ 80 à 90 personnes guérissent ;
- ◆ Entre 10 et 20 personnes vont continuer d'avoir des symptômes.

Ces personnes peuvent avoir des symptômes pendant des mois et même des années. Par exemple, des douleurs dans les articulations et les muscles. Elles peuvent aussi avoir des troubles de mémoire et de concentration. Pour ces personnes, on n'a pas encore trouvé de traitement pour l'instant.

Prévenir la maladie de Lyme

Comment éviter les piqûres de tiques

Voici quelques conseils :

- Portez des vêtements longs (manches longues et pantalons) ;
- Mettez vos bas par-dessus vos pantalons ;
- Rentrez votre chandail dans vos pantalons ;
- Si vous allez vous promener dans la forêt, restez dans les sentiers ;
- Gardez votre terrain court et dégagé.



Quoi faire en revenant à la maison

Après une sortie en nature :

- ⇒ Inspecter votre corps pour voir si une tique s'y est accrochée.
- ⇒ Les tiques aiment les parties chaudes de votre corps :
 - ♦ L'arrière des genoux ;
 - ♦ L'aîne (pli entre la cuisse et le bas ventre) ;
 - ♦ Le nombril ;
 - ♦ Les dessous de bras ;
 - ♦ Dans et autour des oreilles ;
 - ♦ Dans les cheveux.
- ⇒ Prenez une douche dans les 2 heures suivantes.
- ⇒ Si vous avez des enfants, surveillez bien tout leur corps. Ils ont plus de chances d'attraper une tique, car ils sont petits et sortent souvent des sentiers.

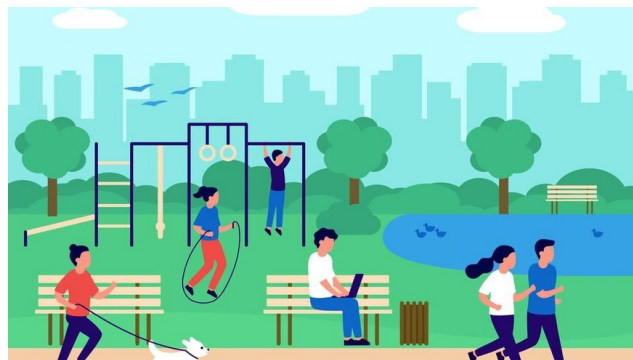


Vêtements et animaux :

- ⇒ Inspectez vos animaux.
- ⇒ Inspectez et secouez vos vêtements avant d'entrer dans la maison.
- ⇒ Vous pouvez aussi les mettre dans la sècheuse.

Pas une raison pour ne plus aller jouer dehors!

Il y a 12 sortes de tiques au Québec. Une seule peut être porteuse de la maladie de Lyme : la tique à pattes noires. Seulement 1 tique à pattes noires sur 5 est infectée par la maladie. Le risque d'attraper la maladie, après une piqûre de tique, est donc faible. Il ne faut donc pas s'empêcher de sortir et d'aller dans la nature!

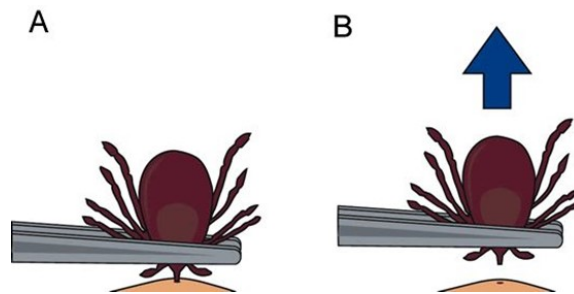


Quoi faire si une tique s'est accrochée à votre peau

Si vous la retirez dans les 24 à 36 heures, il y a très peu de chances d'attraper la maladie de Lyme.

Comment la retirer?

- ⇒ Avec une pince à cils, pincez la tique le plus près possible de la peau.
- ⇒ La tirer doucement vers le haut. Ne pas la tourner ni l'écraser.



- ⇒ Mettez la tique dans un contenant qui ferme bien et la mettre au frigo.
- ⇒ Notez la date et l'heure où vous l'avez retirée. Si possible, notez aussi le moment et l'endroit où vous pensez l'avoir attrapée.
- ⇒ Nettoyer la peau avec de l'eau et du savon à vaisselle. Ensuite, appliquer de l'alcool.
- ⇒ Appeler Info-Santé au 811 pour savoir quoi faire ensuite.
- ⇒ Vous pouvez aussi aller voir le pharmacien. Apporter le contenant où vous avez mis la tique. Il pourra vous prescrire un antibiotique au besoin.

Ce qu'il ne faut **PAS** faire pour enlever une tique

Il ne faut pas se fier à n'importe quel conseil sur Internet.

- ⇒ Par exemple, il ne faut pas utiliser de l'huile essentielle ou de la vaseline. Leur utilisation peut augmenter le risque d'être infecté par la maladie de Lyme.

À retenir !

- ♦ La maladie de Lyme est transmise par une tique infectée qui s'accroche à votre peau.
- ♦ Pour éviter de vous faire piquer quand vous allez en nature, portez des vêtements longs, et restez dans les sentiers.
- ♦ En revenant à la maison, inspectez votre corps.
- ♦ Si vous voyez une tique, retirez-là dès que possible avec une pince à cil.
- ♦ Consultez un médecin ou un pharmacien le plus vite possible.

Pensées du mois

Pensée trouvée par Lyse :

« On commence à vieillir quand on cesse d'apprendre »

Proverbe japonais



Pensée trouvée par Claude :

« Dans ta vie, garde les gens qui t'aiment vraiment, qui te motivent, qui t'encouragent, qui t'inspirent, qui t'aident à t'améliorer et qui te rendent heureux. »

Anonyme



Trucs de grands-mères

Trucs avec des tomates!

- ⇒ **Congélation** : congeler les tomates avec la pelure dans un sac de congélation. Pour décongeler, les passer sous l'eau froide et la pelure s'enlèvera facilement.
- ⇒ **Pour enlever la pelure** : mettre les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante. Laisser refroidir et peler.
- ⇒ **Pour diminuer l'acidité d'une sauce ou soupe aux tomates** : ajouter un peu de sucre (au goût).
- ⇒ **Pour conserver la pâte de tomates** : verser le restant dans un contenant et couvrir la surface avec de l'huile. Elle va conserver sa couleur et ne moisira pas.
- ⇒ **Avec vos tomates trop mûres** : vous pouvez faire de la relish ou du ketchup.



Jeu du mois

Nom: _____

Mots cachés de Noël



Père Noël



Train



canne



renne



lutin



cadeau



sapin



bas de Noël

i	p	r	e	c	a	n	c	c
a	e	r	e	n	n	e	r	a
p	r	u	a	i	i	e	e	d
è	t	d	n	u	t	s	c	e
r	j	g	n	a	u	d	a	a
e	s	t	l	è	l	b	a	u
n	c	a	e	n	e	i	s	u
o	d	s	a	p	i	i	a	n
ë	e	c	e	d	p	o	p	t
l	n	s	a	b	l	m	i	l
e	n	r	t	r	a	i	n	h
b	a	s	d	e	n	o	ë	l
g	c	a	j	k	m	l	q	a



Pour mieux lire, écrire et calculer :

APAJ peut aider!

Téléphone : 450-261-0384

900, rue Saint-Antoine

Saint-Hyacinthe, (Québec) J2S 3K1

Adresse courriel : info@apaj.ca

