

# Campagne de sensibilisation aux tiques 2026 (médias sociaux)

---

## **Mise en contexte**

Le CISSS de l'Outaouais a pour mission d'assurer la santé et le bien-être de la population de la région, notamment par l'éducation, la prévention, et la sensibilisation à diverses problématiques de santé. Dans ce cadre, 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. Ce plan vise à informer efficacement la population de la région sur les risques de la maladie de Lyme, les mesures de prévention à adopter et l'importance de la détection précoce des symptômes.

## **Objectif**

- Informer la population de l'Outaouais sur les risques liés à la présence de tiques et à la maladie de Lyme
- Promouvoir des comportements préventifs simples pour éviter les piqûres de tiques (par exemple, l'utilisation de répulsifs, le port de vêtements protecteurs, et l'inspection régulière de la peau)
- Expliquer les symptômes de la maladie de Lyme et encourager une consultation rapide en cas de doute
- Clarifier les étapes à suivre en cas de morsure de tique (enlever correctement la tique, observer les signes de la maladie, consulter un professionnel de santé si nécessaire)
- Augmenter la visibilité des ressources locales (centres de santé, ligne Info-Santé, sites web officiels) pour obtenir de l'information ou consulter un professionnel de la santé.

## **Moyen**

- Site Web : Section Quoi de neuf, page [Maladie de Lyme](#)
- Communiqués de presse
- Médias sociaux
- Trousse à outils pour les partenaires :
  - Plan de diffusion des publications médias sociaux pour l'année 2026

# Proposition de diffusion médias sociaux pour les partenaires

---

Le CISSS de l'Outaouais utilise les réseaux sociaux comme outil pour informer la population sur les tiques et la maladie de Lyme. Nous souhaitons améliorer l'efficacité de nos publications en 2026.

Dans ce contexte, nous aimerions collaborer avec vous. L'objectif est de diffuser nos messages sur vos réseaux sociaux pour rejoindre un plus grand nombre de citoyens.


Si vous êtes ouverts à cette collaboration, nous vous invitons à partager les publications du CISSS de l'Outaouais. Elles sont prévues une fois par mois, entre avril et octobre.

Vous pouvez également utiliser les visuels et les textes proposés dans le tableau ci-dessous. Chaque publication est liée à une thématique précise. Vous êtes libres de les publier tels quels ou de vous en inspirer pour créer vos propres messages.

Notre équipe est disponible pour vous appuyer dans la rédaction, si nécessaire.

Le tableau ci-dessous présente, pour chaque thème, le texte proposé, le visuel associé et la semaine prévue de diffusion.

À noter : le texte des publications sont sujets à modifications.

Date de publication	Texte et thème	Visuel
<b>Mercredi 15 avril 2026</b>	<p><b>Thème : Général – attention aux tiques</b></p> <p>Texte :</p> <p>Faites attention aux tiques ⚠️   Elles peuvent transmettre la maladie de Lyme! Voici quelques conseils à suivre lors de vos activités extérieures:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Restez dans les sentiers et évitez de marcher dans les herbes hautes ou les feuilles mortes.</li><li>■ Portez des souliers fermés et des vêtements de couleur pâle, qui couvre votre peau.</li><li>■ Utilisez un chasse-moustique contenant du DEET ou de l'icaridine</li></ul> <p>Comment bien retirer une tique? Consultez 🖱️ <a href="https://bit.ly/retrait-tique">https://bit.ly/retrait-tique</a></p>	 <p><b>Attention aux tiques</b></p> <p>Protégez-vous!</p>

**Mercredi 6 mai 2026**

**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/retrait-tique>

Pour tous les détails 🖐️ <https://bit.ly/tique-Lyme>

Vérifiez votre admissibilité à une réclamation 🖐️ <https://bit.ly/42kCXDp>

**Attention aux tiques**

Travailler à l'extérieur



Mercredi 27 mai 2026

### 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.

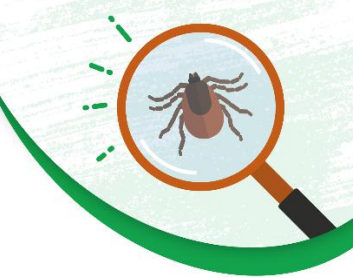

Comment bien retirer une tique 🖱️ <https://bit.ly/retrait-tique>



Pour tous les détails 🖱️ <https://bit.ly/tique-Lyme>



### Attention aux tiques

Comment retirer une tique?



<p><b>Mercredi 10 juin 2026</b></p>	<p>Thème : Thème général</p> <p>Texte : Faites attention aux tiques ⚠️   Elles peuvent transmettre la maladie de Lyme! Voici quelques conseils à suivre lors de vos activités extérieures:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Restez dans les sentiers et évitez de marcher dans les herbes hautes ou les feuilles mortes.</li> <li>■ Portez des souliers fermés et des vêtements de couleur pâle, qui couvre votre peau.</li> <li>■ Utilisez un chasse-moustique contenant du DEET ou de l'icaridine</li> </ul> <p>Comment bien retirer une tique? Consultez 🖱️ <a href="https://bit.ly/retrait-tique">https://bit.ly/retrait-tique</a></p>	 <p><b>Attention aux tiques</b></p> <p>Protégez-vous!</p>
<p><b>Lundi 22 juin 2026</b></p>	<p>Thème : Camp d'été</p> <p>Texte :</p> <p>Faites attention aux tiques ⚠️   La saison des camps d'été arrivé à grands pas! 🏹</p> <p>Appliquez un chasse-moustique à base d'icaridine, de picaridine ou de DEET, pour protéger toute la famille contre les piqûres de tiques pouvant causer la maladie de Lyme. N'oubliez pas d'inspecter la peau après des activités extérieures.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Crème solaire ou chasse moustique? 🤖 Appliquez votre crème solaire, attendez 20 minutes puis appliquez le chasse-moustique et le tour est joué!</li> </ul> <p>Tous les détails ici 🖱️ <a href="https://bit.ly/tique-Lyme">https://bit.ly/tique-Lyme</a></p>	 <p><b>Attention aux tiques</b></p> <p>pendant les camps d'été</p>
<p><b>Lundi 20 juillet 2026</b></p>	<p>Thème : Vacances de la construction</p> <p>Texte :</p> <p>Faites attention aux tiques ⚠️   C'est le temps des vacances! Protégez-vous des tiques et de la maladie de Lyme en suivant ces conseils.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Adaptez vos vêtements de travail</li> <li>-Utilisez un chasse-moustique 🦋 contenant du DEET ou de l'icaridine.</li> </ul>	

	<p>Comment bien retirer une tique 🖱️ <a href="https://bit.ly/retrait-tique">https://bit.ly/retrait-tique</a>          Pour tous les détails 🖱️ <a href="https://bit.ly/tique-Lyme">https://bit.ly/tique-Lyme</a>          Vérifiez votre admissibilité à une réclamation 🖱️ <a href="https://bit.ly/42kCXDp">https://bit.ly/42kCXDp</a></p>	 <p><b>Attention aux tiques</b>          Vacances de la construction</p>
<p><b>Mercredi 19 août 2026</b></p>	<p>Thème : L'été n'est pas terminé</p> <p>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. 😬</p> <p>Informez-vous sur les manières de vous protéger 🖱️ <a href="https://bit.ly/tique-Lyme">https://bit.ly/tique-Lyme</a></p>	 <p><b>Attention aux tiques</b>          tout au long de l'été</p>

<p><b>Semaine du 22 septembre 2025</b></p>	<p>Thème : Faites attention en randonnée</p> <p>Texte : Faites attention aux tiques ⚠️   Elles peuvent transmettre la maladie de Lyme! Voici quelques conseils à suivre lors de vos activités extérieures:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Restez dans les sentiers et évitez de marcher dans les herbes hautes ou les feuilles mortes.</li> <li>■ Portez des souliers fermés et des vêtements de couleur pâle, qui couvre votre peau.</li> <li>■ Utilisez un chasse-moustique contenant du DEET ou de l'icaridine</li> </ul> <p>Comment bien retirer une tique? Consultez 🖱️ <a href="https://bit.ly/retrait-tique">https://bit.ly/retrait-tique</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>Attention aux tiques</b> en randonnée</p> 
<p><b>Mercredi 14 octobre 2026</b></p>	<p>Thème : les tiques sont encore actives</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🌲 Optez pour des vêtements longs qui couvrent bien la peau</li> <li>🦋 Utilisez un chasse-moustiques contenant du DEET ou de l'icaridine</li> <li>🔍 Après votre sortie, inspectez soigneusement votre corps, ceux des enfants et des animaux de compagnie.</li> </ul> <p>Pour plus de conseils 🖱️ <a href="https://bit.ly/tique-Lyme">https://bit.ly/tique-Lyme</a></p>	 <p style="text-align: center;"><b>Attention aux tiques</b> Encore actives</p>