Je pense que j'ai la gale... Quoi faire ?

IMPORTANT
Ce document concerne la gale commune. En cas de gale croûteuse ou norvégienne, suivre les recommandations de l'équipe traitante ainsi que le traitement adapté.

Qu'est-ce que la gale ?

- Une infection de la peau causée par un parasite invisible à l'œil nu.
- Se guérit par l'application d'une crème qu'on doit mettre sur le corps.
- Une personne infectée peut être contagieuse avant le début des symptômes.

Quels sont les symptômes ?

- Démangeaisons qui surviennent surtout la nuit.
- Rougeurs ou croûtes en forme de petits tunnels. Les rougeurs sont souvent situées entre les doigts, sous les aisselles, sur les fesses ou près des organes génitaux, mais parfois ailleurs sur le corps.

Comment faire pour savoir si j'ai la gale ?

Si vous avez ces symptômes, consultez un médecin.

Si vous n'avez pas accès à un médecin, consultez Info-Santé (811, option 1) ou votre pharmacien pour obtenir des conseils.

Si j'ai la gale, quoi faire maintenant ?

- Appliquez la crème prescrite.
- Bien nettoyer vos vêtements et votre maison (voir section ci-dessous).
- Avisez l'école, le service de garde ou le milieu de travail. Vous pouvez y retourner dès que le premier traitement est complété. Vous n'êtes plus contagieux.
- **Avisez les personnes suivantes avec qui vous avez été en contact durant les 6 dernières semaines :**
  - famille et amis ayant dormi dans la même maison que vous;
  - partenaires sexuels ou intimes;
  - personnes avec qui vous avez eu plusieurs courts contacts de peau;
  - personnes avec qui vous avez eu un contact de peau d'au moins 10 minutes;
  - personnes avec qui vous avez partagé des vêtements ou des serviettes.
- Appliquez le deuxième traitement 7 jours plus tard ou tel que prescrit.

Comment bien nettoyer vos vêtements et votre maison ?

Utilisez la méthode suivante une seule fois, après l'application de la crème prescrite :

- Lavez les vêtements, les serviettes et les draps à l'eau chaude;
- Séchez-les dans la sécheuse durant 20 minutes, à l'air chaud;
- Lavez tous les vêtements, les serviettes et les draps ayant été utilisés 4 jours avant le premier traitement (crème);
- Mettez les objets non lavables (ex. : coussins et toutous) dans un sac en plastique fermé pour au moins 4 jours;
- Passez l'aspirateur;
- Si votre enfant est en garde partagée, il est important de faire la même chose dans les deux maisons.

Bien nettoyer vos vêtements et vos draps est très important pour éviter d'être infecté à nouveau.

Santé Québec

Je pense que j'ai été en contact avec quelqu'un qui a la gale…

Comment se transmet la gale ?

Le parasite ne peut pas sauter ou voler d'une personne à l'autre.

Il y a un risque élevé d'être infecté quand :

- Vous avez un contact de peau d'environ 10 minutes ou plusieurs contacts avec la peau d'une personne infectée.
- Vous partagez vos vêtements, serviettes ou draps contaminés.

Si c'est votre situation ET que vous n'avez pas de symptômes :

- Consultez un pharmacien pour obtenir une crème.
- Appliquez une seule fois la crème prescrite.
- Vous pouvez continuer d'aller à l'école, au service de garde ou au travail.
- Surveillez vos symptômes.

Il y a un très faible risque ou pas de risque quand :

- Vous avez eu un court contact de peau ou si vous avez touché un objet appartenant à une personne infectée.
- Vous avez été à côté de quelqu'un qui a la gale ou qui partage le même local.

Si c'est votre situation ET que vous n'avez pas de symptômes :

- Aucun traitement n'est nécessaire.
- Peu importe votre état de santé, vous pouvez continuer à aller au travail ou à l'école même si une personne du milieu a la gale.
- Protégez-vous en évitant les contacts de peau et le partage de vêtements.

Remerciements à Santé Québec Estrie – CHUS pour sa collaboration.

© Santé Québec, 2026. Tous droits réservés.