

PREVENTION - MOUSTIQUES

Les moustiques, sous nos latitudes ne présente qu'un désagrément passager. Il n'en est pas de même dans les pays à risque de maladie transmissibles par ces insectes: malaria, dengue, chikungunya,...

Pour réduire le risque de se faire piquer par les moustiques, il faut porter des chemises à manche longue, de couleur claire, des pantalons, des chaussettes et des chaussures fermées. Il faut dormir sous des protections et éviter de sortir le soir après le coucher du soleil. C'est à ce moment-là que les moustiques qui transmettent la malaria sont le plus actifs.

Différents produits pour repousser les moustiques sont disponibles:

Le **DEET** (N,N-diéthyl-m-toluamide). Cette substance, lorsqu'elle est appliquée sur la peau, repousse aussi bien les moustiques que les tiques, les puces et certaines mouches. Les produits à base de DEET existent à des concentrations allant de 5 à 40%. Les concentrations de 30 à 35% sont les plus performantes. Au-delà, l'efficacité n'est pas meilleure. Une durée plus longue semble cependant observée. L'effet du DEET est de 6 à 12h. Il peut être utilisé à partir de deux ans. Il peut également être utilisé chez les femmes enceintes. Le DEET peut diminuer l'efficacité des crèmes solaires. Le DEET peut endommager les fibres synthétiques et les plastiques. Les intoxications et les allergies sont rares.

La **picaridine**, un dérivé de la pipéridine, permet également d'éloigner des moustiques et les tiques. A forte concentration (environ 20%), ce produit protège pendant environ 8 heures. Cette substance n'irrite pas la peau et n'endommage pas les fibres synthétiques.

Les dérivés à base de **citronnelle** n'offrent qu'une faible protection à très court terme (moins d'une heure). Ils ne sont

pas efficaces contre les tiques. Ils sont déconseillés dans les pays à risque de malaria.

La **perméthrine** peut être appliquée sur les vêtements et les moustiquaires. Elle résiste à l'eau, la chaleur et la lumière. Le traitement de l'habillement peut résister à plusieurs lavages. Elle est plus efficace que le DEET pour repousser les tiques.

L'association de DEET sur la peau et de perméthrine sur les vêtements peut être la meilleure façon de se protéger contre les piqûres de moustique et de tique.