

Moustique, punaises, tiques



Moustiques



Les nuisances provoquées par les moustiques existent dans tous les pays du monde, de l'équateur au cercle polaire (été). En zone intertropicale, les moustiques transmettent en outre de nombreux virus et parasites responsables de maladies parfois graves, voire mortelles. Les maladies tropicales les plus répandues sont :

- **La dengue, le chikungunya, le Zika**, transmis par les moustiques Aedes qui piquent le jour
- **Le paludisme** transmis par les moustiques Anopheles qui piquent à la tombée du jour et la nuit. *Risque +++ en Afrique subsaharienne*
- **L'encéphalite japonaise** transmise en Asie et Océanie par les Culex qui piquent à la tombée du jour et la nuit

Pendant le voyage

Protégez-vous, adoptez les bons gestes pour éviter de vous faire piquer !

Ces mesures protègent également contre beaucoup d'autres arthropodes.

- **1 - Porter des habits clairs, longs et couvrants,**
- **2 - Utiliser des répulsifs cutanés :** *Voir tableau ci-dessous*
 - Lire la notice d'utilisation, respecter les conditions d'application
 - La journée appliquer d'abord la crème solaire (indice de protection maximal), puis attendre 20 minutes avant d'appliquer le répulsif cutané ;
 - Après une baignade, réappliquer le répulsif

Répulsifs disponibles contre les piqûres d'arthropodes (Source : BEH France 2024)

Substances actives	Concentration du produit		
	Adultes 3 applicat./ jour	Femmes enceintes 3 applicat./ jour	Enfants selon l'âge 2 applications / jour
DEET	50%	< 30% en zone à risque élevé	1 à 2 ans : 10 % + de 2 ans : > 30%
IRS3535	35%	> 20%	6 mois à 2 ans : 10 -20 % + de 2 ans : 35%
ICARIDINE	25%	< 20%	+ de 2 ans : 10 à 25%

➤ **3 - Dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide** dans les pays où il existe un risque de paludisme ou d'encéphalite japonaise. A utiliser en journée sur les poussettes ou porte-bébés. Pour les séjours prolongés (plusieurs semaines ou mois), pose de moustiquaires aux portes et fenêtres, ventilation et utilisation de la climatisation

➤ **4 - Mesures d'appoint**

- Imprégnation des vêtements par de l'IR3535, formule «Tissus» ou «Vêtements». À partir de l'âge d'un an.
- Diffuseur électrique d'insecticide (à l'intérieur) ;
- Pulvérisation intra-domiciliaire de « bombes » insecticides (disponibles dans le commerce) ;
- Climatisation ; ventilation ;
- En extérieur seulement, pour des raisons de toxicité : serpentins fumigènes.



L'imprégnation des vêtements par la perméthrine n'est plus recommandée.

Les bracelets anti-moustiques, les huiles essentielles (y compris à base de citronnelle), les appareils sonores à ultrasons, la vitamine B1, l'homéopathie, les rubans, papiers et autocollants gluants sans insecticide n'ont pas fait la preuve de leur efficacité et ne sont pas recommandés.

Au retour, poursuivez les bons gestes pendant 10 jours, même si vous n'avez pas de symptômes, pour éviter de vous faire piquer par un moustique tigre et de transmettre ces maladies (dengue, zika, chikungunya...)

Punaises, tiques, guêpes, araignées... : les autres arthropodes

Elles peuvent piquer le jour ou la nuit, en intérieur (punaises), en extérieur (tiques dures, phlébotomes...), transmettre des germes responsables de maladies infectieuses ou provoquer des nuisances par leurs piqûres (surinfection cutanée, envenimation : guêpes, scolopendres, araignées...)



Punaises de lit

Les endroits où les voyageurs courent le plus grand risque d'exposition sont ceux où la rotation de personnes est la plus élevée : autobus, trains, avions, mais surtout hôtels (quelle qu'en soit la gamme), complexes touristiques, bateaux de croisière...

Pendant le voyage

- Inspecter sa chambre à l'arrivée pour s'assurer de l'absence de punaises de lit (regarder sous les draps, sous la housse de matelas, le sommier, les plinthes, etc.).
- Si des punaises sont observées, il est préférable de changer de lieu de séjour.
- Si cela n'est pas possible, éviter de poser ses bagages et affaires personnelles sur le lit, le canapé, dans l'armoire ou toute autre espace susceptibles d'héberger des punaises (par exemple, isoler tous les bagages et les effets personnels - brosse à cheveux, trousse de maquillage, etc. - sur une surface carrelée)

Au retour, en cas de doute sur une infestation, traiter vêtements et bagages (terre de Sommières)



Tiques

Prévention des piqûres de tiques :

- Port de vêtements couvrants (de préférence de couleur claire afin de faciliter le repérage des tiques) serrés aux chevilles et poignets.
- Répulsifs cutanés sur les parties découvertes ont une efficacité limitée. Le DEET dosé à 50% est le plus efficace.
- Après une exposition en zone à risque (promenade) : examen corporel minutieux, y compris cuir chevelu, nombril et organes génitaux
- Utilisation d'un tire-tique si besoin, en « dévissant la tique » puis désinfection du site de piqûre et lavage des mains
- Surveillance du point de piqûre (apparition d'érythème ou d'escarre) pendant plusieurs semaines