



Version mise à jour (29/07/2016 – UM) voir: [www.medecinedesvoyages.be](http://www.medecinedesvoyages.be)

## LES PRECAUTIONS ANTIMOUSTIQUES

Les moustiques, vecteurs du paludisme, piquent habituellement au crépuscule, au début de la soirée et aux premières heures du matin. Ce n'est pas parce que vous ne voyez pas de moustiques qu'ils ne sont pour autant absents (les moustiques anophèles ne font presque pas de bruit).

Éviter tout contact avec ce type de moustique constitue en soi déjà une mesure efficace dans la lutte contre le paludisme et s'avère particulièrement utile chez les jeunes enfants.

### A. Précautions générales

- Séjourner le soir et la nuit dans une chambre dont les fenêtres, les ouvertures d'aération et autres sont couvertes par une **moustiquaire** les empêchant d'entrer.  
PS. La climatisation réduit le comportement agressif des moustiques, mais ne les empêche pas de piquer. Un séjour dans une chambre climatisée n'exclut toutefois pas le respect de toutes les autres précautions contre les piqûres de moustiques.
- Utiliser des insecticides à base de pyréthre, appliqués par **nébulisation** (aérosol), par **vaporisation** (diffuseur anti-moustique électrique) pendant la journée dans une chambre bien fermée (et quand vous êtes absent) ou la nuit quand vous dormez (à condition que la chambre est bien ventilée).
- Porter le soir des vêtements **couvrant le plus possible les bras et les jambes**. On remarquera plus vite les moustiques sur les vêtements de couleur claire.

### B. Les répulsifs antimoustiques

Les insectifuges sont formulés pour repousser les insectes, mais ne les éliminent pas. Ces produits sont appliqués sur la peau exposée. N'oubliez pas les chevilles et les pieds ! Les précautions générales suivantes sont recommandées en particulier chez les enfants et les femmes enceintes.

- Ces produits doivent être appliqués avec modération. Évitez tout contact avec les lèvres, la bouche, les muqueuses et les yeux, et aussi avec la peau endommagée ou irritée (plaies, taches d'eczéma, les coups de soleil graves). Si, cependant, le produit rentre en contact avec ces zones, rincez-les immédiatement à l'eau.
- Appliquez suffisamment de produit sur la peau exposée.
- Ne pas appliquer sur les mains de l'enfant pour éviter que le produit entre en contact avec la bouche ou les yeux.
- Enlevez le restant du produit après exposition.
- Gardez ces produits hors de portée des enfants.

## Quels sont les produits recommandés?

**DEET** (diethyl-m-toluamide – actuellement connu sous le nom de N,N-diethyl-3-méthylbenzamide), MoustiMug®, Z-stop®, Anti-M®, OTC-repellent®, Mouskito®, Care Plus® DEET et autres produits.

DEET est le produit le plus connu des voyageurs, mais il peut endommager les tissus synthétiques. Le taux de concentration optimale se situe entre 20 et 50% en zone tropicale. Plus la concentration est élevée, plus longue est sa durée de protection, ce qui est pratique à l'usage. Un DEET à 20% aura une action plus courte. Certaines préparations peuvent contenir de 50% jusqu'à 100% de DEET. À partir d'un DEET à 50% la durée d'action n'augmente plus de façon significative. Les concentrations plus élevées ne confèrent donc pas un avantage clinique supplémentaire.

La durée de protection de produits à base de DEET est généralement inférieure à celle indiquée sur l'emballage. Leur application doit être répétée en moyenne toutes les 4 à 6 heures (DEET à 20-30% ne donne que 4 à 6 heures de protection; une concentration de 40-50% offre une protection d'environ 8 heures. Dès lors, une seule application ne suffit pas pour la nuit ou une longue soirée!). À l'avenir nous verrons certainement l'introduction de nouvelles préparations avec une diffusion lente, une durée de protection plus longue (actuellement la crème Ultrathon® offre déjà une durée d'action de 12 heures) et un risque plus faible d'absorption cutanée.

La plupart des lignes directrices internationales sur la médecine de Voyage (CDC, Royaume-Uni, BEH) permettent l'utilisation chez **les enfants** à partir de 2 mois d'âge, bien que l'OMS déconseille l'utilisation du DEET chez les moins de 2 ans.

On conseille des concentrations entre 20 et 30% pour **les enfants et les femmes enceintes** et une application par jour chez les enfants de moins de deux ans.

Si vous utilisez une crème solaire, mettez-la d'abord (avec un coefficient de protection plus élevé puisque son efficacité sera diminuée par le DEET). Mettez le DEET après.

Il y a moins de données disponibles sur les répulsifs sans DEET

- Les produits à base de **de (p)icaridine** (Care-Plus® Repel-it; Parazeet®) sont néanmoins de bons produits sans risque. Ils n'endommagent pas les tissus synthétiques. (P)icaridine peut être appliquée à partir de l'âge de 2 ans. Bien qu'il y ait peu d'études à ce sujet, ce produit peut être utilisé pendant la grossesse.
- Les produits à base de **IR3535** (e.a. Cinq sur Cinq®, Moustidose®) sont également efficaces et sûrs. Depuis quelque temps, il existe une concentration à 30% et 35% sur le marché avec une durée de protection qui égale celle du DEET 30-50% (max. 8 heures selon les instructions sur l'emballage). Une concentration à 25% max peut être utilisée pour les enfants de moins de 2 ans. Son utilisation pendant la grossesse est peu documentée.

- Les produits à base de **citrodiol, extrait d'huile d'eucalyptus** - (aussi connu comme p-menthane 3,8 diol ou PMD) (Care Plus® Natural, Mosegor®/Mosiguard®). Leur utilisation chez les jeunes enfants est autorisée à partir de 6 mois (à partir de 3 ans selon les CDC). Ce produit ne doit pas être utilisé par les femmes enceintes. L'utilisation de l'huile essentielle « pure » d'eucalypte citriodora n'est pas recommandée car ne donne pas assez de protection.

Tous ces produits sont plus ou moins efficaces contre les tiques et les puces.

D'autres alternatives ne sont pas recommandées en ce moment. Les produits à base de matière végétale n'ont qu'une durée de protection courte (par exemple l'effet de la citronnelle ne dure que pendant quelques minutes). Les bracelets anti-moustiques n'ont ne sont pas assez efficaces. .

Les appareils à ultrason, qui gardent soi-disant les moustiques à distance, sont tout à fait inefficaces ! L'efficacité de l'apport de vitamine B1 n'a jamais été documentée.

### C. Imprégnation de moustiquaires

La moustiquaire sera de préférence **imprégnée d'un insecticide par le fabricant**. Elle s'avère plus efficace qu'une moustiquaire non imprégnée ou imprégnée par le voyageur même. Les moustiques atterrissant sur le tissu sont tués avant même de pouvoir piquer.

Les moustiques présents dans votre chambre seront également chassés ou tués.

Lorsqu'une moustiquaire imprégnée est utilisée au-dessus d'un berceau, veillez à ce que l'enfant ne puisse ni la toucher ni l'attraper pour éviter qu'il ne la mette en bouche.

Quand vous imprégnez vous-même la moustiquaire, la qualité est généralement inférieure et ce processus représente un risque inutile pour votre sécurité et pour l'environnement et ceci n'est donc plus recommandé. La durée de protection de ce type de moustiquaire est beaucoup plus courte (max. 6 mois pour la Permethrine, 500 mg/m<sup>2</sup> à 12 mois pour la Deltaméthrine, 25 mg/m<sup>2</sup> de produit actif). Il n'existe plus de produits validés pour cette méthode sur le marché belge. Espérons que des moustiquaires imprégnées et améliorées seront disponibles en Belgique dans un proche avenir c'est-à-dire des moustiquaires dans lesquelles le produit répulsif est intégré dans les fibres, ce qui prolonge la durée de protection (Long Lasting Impregnated Nets (LLIN), o.a. PermaNet®).

#### Deltaméthrine

La Deltaméthrine n'est officiellement pas disponible en Belgique. Elle est cependant commercialisée dans de nombreux pays africains sous le nom de K-O TAB® Aventis (comprimés d'insecticide), spécifiquement conçue pour l'imprégnation des moustiquaires, à l'exception des filets en coton.



## Perméthrine

La Perméthrine était jusque qu'il y a peu, disponible dans un certain nombre de magasins spécialisés sous le nom de Care Plus® Klamboe, entre autres, le set d'imprégnation pour moustiquaires du producteur Tropenzorg. La Perméthrine est encore parfois en vente dans certaines drogueries, mais ces produits ne sont pas validés pour l'imprégnation des moustiquaires. Certains magasins très spécialisés importent ce produit (par exemple No Bite®).

Ces produits sont hautement toxiques pour les poissons et doivent donc être déposés au centre de recyclage. Ne les déversez dans les égouts ou dans une rivière!

## D. Vêtements traités avec un produit répulsif d'insectes ou insecticide

### Produit répulsif d'insectes sur les vêtements

Il existe différents répulsifs pouvant être appliqués sur les vêtements, mais ils sont très peu efficaces à distance et s'ils sont uniquement appliqués sur les vêtements. En plus, DEET dissout les tissus synthétiques (et les lunettes en plastique). (P)icaridine n'a pas d'incidence sur les plastiques.

### Vêtements imprégnés avec des insecticides

Il existe des vêtements prétraités et des vêtements où Perméthrine a été intégrée dans le processus de fabrication du tissu. Selon le fabricant, ceci offrirait une durée de protection d'une dizaine de lavages (Nosi Life®, Colombia Bug Shield®). Auparavant, la plupart des magasins de sport et d'activités en plein air, vendaient des aérosols et des sets d'imprégnation pour vêtements, mais dernièrement ces produits ont été retirés du marché belge en raison de leur impact sur l'environnement et en particulier leur toxicité pour les poissons (certains magasins spécialisés les importent toujours). Les mêmes remarques que pour l'imprégnation des moustiquaires demeurent valables.