

Éloigner les moustiques, à la maison et en voyage

Thème

Que vous profitiez d'une soirée d'été dans votre jardin ou que vous partiez en voyage dans un pays lointain, les moustiques peuvent gâcher votre plaisir. Leurs **piqûres provoquent des démangeaisons** et certaines espèces peuvent même **transmettre des maladies**. Heureusement, il existe des moyens de vous protéger vous et votre environnement contre les moustiques, que se soit à la maison ou en voyage.

Comment éviter les moustiques chez vous et autour de votre maison ?

Les moustiques pondent leurs **œufs dans l'eau stagnante**, même en très petite quantité. Il est donc important de vérifier régulièrement les endroits où l'eau peut s'accumuler. Videz les seaux, les arrosoirs et les baignoires pour oiseaux, couvrez bien les tonneaux de récupération d'eau de pluie et nettoyez vos gouttières.

Vous pouvez aussi installer des **moustiquaires** à vos portes et fenêtres. Les grilles d'aération peuvent être protégées avec un filet anti-moustiques pour empêcher leur entrée.

Comment vous protéger vous-même contre les moustiques ?

En plus de protéger votre environnement, vous pouvez également vous protéger en portant des vêtements adaptés et en utilisant des produits qui repoussent les insectes.

Vêtements adaptés

Portez des vêtements couvrants: manches longues, pantalons longs et chaussures fermées. Il existe aussi des vêtements spéciaux, imprégnés d'un produit anti-insectes, comme la perméthrine.

Les produits répulsifs

Il existe de nombreux types de produits anti-moustiques, que vous pouvez trouver sous différentes formes. Mais tous ne sont pas efficaces. Les produits à base de **citronnelle**, les **bracelets** imprégnés de produits anti-insectes, les **appareils** censés éloigner les moustiques par le **sons** et la **vitamine B1** ne vous **protègent** généralement **pas suffisamment** contre les moustiques. Il vaut mieux ne pas utiliser ces produits si vous voyagez dans un pays où il y a beaucoup de moustiques qui peuvent transmettre des maladies. Consultez la rubrique « Quelles maladies peuvent transmettre les moustiques ? » pour plus d'informations.

Il est préférable de choisir des **produits dont l'efficacité contre les insectes a été prouvée**. Voici les substances recommandées :

Produit	Concentration recommandée pour les adultes
DEET	30-50%
(P)icaridine	20-25%
IR3535	Au moins 30%
Citriodiol	20-25%

Attention : pour les enfants et les femmes enceintes il existe d'autres recommandations. Lisez toujours l'emballage ou le mode d'emploi de votre produit, ou demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Appliquez le produit sur une **peau non couverte toutes les 4 à 6 heures**. Ces produits ne fonctionnent que sur les zones où ils ont été mis, il faut donc les appliquer correctement sur toutes les zones exposées. Si vous utilisez un **produit anti-insectes en même temps que de la crème solaire**, appliquez **d'abord la crème solaire**, attendez quelques minutes, puis appliquez le produit anti-moustiques. Ces produits peuvent réduire l'efficacité de la crème solaire, choisissez donc pour une crème solaire avec un indice de protection élevé (au moins SPF 30). Consultez le mode d'emploi de votre produit pour plus d'informations.

Protection supplémentaire en voyage

Vous partez dans un pays où les moustiques sont nombreux et où le risque de contracter une maladie transmise par les moustiques est élevé ? Utilisez alors une **moustiquaire** au-dessus de votre lit. Elle vous protège pendant la nuit contre les moustiques. Suspendez-la correctement au-dessus de votre lit et glissez les bords sous le matelas. Ces moustiquaires sont couramment utilisés en Afrique pour réduire le risque de malaria.

Certaines moustiquaires sont imprégnées d'un produit insecticide, comme les pyréthrinoïdes. Ces produits sont sans danger pour les humains, mais il ne faut pas laisser les enfants jouer avec ou les mettre en bouche. Pour les enfants, il existe des moustiquaires spéciales, plus rigides.

Si vous avez des **questions spécifiques** sur votre **destination de voyage**, cherchez le pays sur Wanda.be. Ce site, développé par l'Institut de Médecine Tropicale, vous donne plus d'informations sur les principaux risques pour la santé. Vous y trouverez également des informations sur les vaccins et sur les médicaments recommandés, comme ceux contre la malaria.

Quelles maladies peuvent transmettre les moustiques ?

Les moustiques peuvent transmettre différentes maladies, selon l'espèce et la région où ils se trouvent. Voici un aperçu de quelques maladies importantes transmises par les moustiques.

Malaria (paludisme)

La malaria est surtout présente en Afrique, en Asie et en Amérique du Sud. Sur Wanda.be, vous pouvez consulter une [carte](#) des régions où la malaria est présente. Dans ces zones, vous courez donc un risque de contracter cette maladie. Au début, la malaria ressemble à une grippe, mais elle peut rapidement devenir très grave. Si la malaria est détectée et traitée à temps, les chances de guérison sont élevées. Si vous séjournez dans une zone à risque, prenez, en prévention, des comprimés contre la malaria. Discutez-en avec votre médecin ou votre pharmacien. Il n'existe pas de vaccin contre la malaria pour les voyageurs.

[Plus d'informations sur la malaria via Infosanté](#) [Plus d'informations sur la malaria via Wanda.be](#)

Fièvre du Nil occidental

La fièvre du Nil occidental est surtout présente en Amérique du Nord et au Canada. Dans la plupart des cas, on ne ressent aucun symptôme. Mais s'ils se développent, ils ressemblent à ceux d'une grippe. Dans de rares cas, une [méningite/encéphalite](#) dangereuse peut survenir. Il n'existe pas de vaccin contre la fièvre du Nil occidental. Protégez-vous donc bien contre les moustiques si vous vous rendez dans une zone à risque.

[Plus d'informations sur la fièvre du Nil occidental](#)

Chikungunya

Le chikungunya est transmis par le moustique tigre et se trouve dans les zones (sub)tropicales. Sur le site Wanda.be, vous pouvez consulter une [carte](#) montrant les régions où le chikungunya est présent. Dans ces zones, vous courez donc le risque de contracter cette maladie. Tout le monde ne présente pas de symptômes, mais ceux qui apparaissent peuvent être de la fièvre, des nausées, des maux de tête, des douleurs aux articulations et aux muscles, un gonflement des articulations et des éruptions cutanées rouges et tachetées. Les douleurs articulaires peuvent persister longtemps. Vous pouvez vous faire vacciner contre le chikungunya avant votre voyage. Demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

[Plus d'informations sur le chikungunya](#)

Dengue

La dengue est transmise par le moustique tigre et se trouve principalement dans les zones (sub)tropicales. Sur le site Wanda.be, vous pouvez consulter une [carte](#) montrant les régions où la dengue est présente. Dans ces zones, vous courez donc le risque de contracter cette maladie. La dengue ne provoque généralement aucun symptôme, mais certaines personnes peuvent présenter de la fièvre, des nausées, des vomissements, des maux de tête, des douleurs aux muscles et aux articulations et des éruptions cutanées rouges et tachetées. Dans de rares cas, la dengue peut devenir dangereuse. Vous pouvez vous faire vacciner contre la dengue avant votre voyage. Demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

[Plus d'informations sur la dengue](#)

Zika

Le virus Zika est transmis par le moustique tigre et est présent en Asie, en Afrique et en Amérique latine. Sur le site Wanda.be, vous pouvez consulter une [carte](#) montrant les régions où le virus Zika est présent. Dans ces zones, vous courez donc le risque de contracter cette maladie. Le virus Zika ne provoque généralement aucun symptôme, mais certaines personnes peuvent présenter une éruption cutanée avec des démangeaisons, de la fièvre, des maux de tête, des douleurs aux muscles ou aux articulations, de la fatigue ou les yeux rouges. Dans certains cas, une infection peut entraîner des problèmes avec votre système nerveux. Pendant la grossesse, une infection par le virus Zika peut provoquer une fausse couche ou des malformations congénitales. Il n'existe pas de vaccin contre le virus Zika. Protégez-vous donc bien contre les moustiques si vous vous rendez dans une zone à risque, surtout si vous êtes enceinte.

[Plus d'informations sur Zika](#)

Fièvre jaune

La fièvre jaune est présente en Afrique et en Amérique latine. Sur le site Wanda.be une [carte](#) montrant les zones où sévit la fièvre jaune. Vous y courez donc le risque d'attraper la maladie. Après une infection par la fièvre jaune, les premiers symptômes ressemblent à ceux de la grippe: fièvre, maux de tête et douleurs musculaires. Ensuite, des symptômes plus graves peuvent apparaître comme une [jaunisse](#) (teint et yeux jaunes), des saignements et un état de choc. La fièvre jaune est dangereuse et il n'existe pas de traitement. Vous pouvez vous faire vacciner contre la fièvre jaune avant votre voyage. Dans certains pays, cette vaccination est même obligatoire. Demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien concernant le vaccin.

[Plus d'informations sur la fièvre jaune](#)

Vous avez de la [fièvre](#) ou vous vous sentez malade après votre voyage ? Contactez alors votre médecin. Vérifiez également bien vos bagages, pour éviter de ramener des moustiques chez vous.

Le moustique tigre : un danger aussi en Belgique

Le moustique tigre a maintenant été observé en Belgique également. Ce moustique peut transmettre des maladies dangereuses, comme le chikungunya, la dengue et le virus Zika.

Voici comment le [reconnaître](#):

- il est plus petit qu'une pièce de 5 centimes ;
- il est noir avec des marques blanches bien visibles sur la tête et le dos ;
- il a cinq bandes blanches sur ses pattes arrière, et l'extrémité de ses pattes arrière est entièrement blanche.

Vous pensez avoir vu un moustique tigre ? Signalez-le sur www.surveillancemoustiques.be ou via l'application. Cela permet aux experts de suivre sa présence et de prendre des mesures pour éviter sa propagation.

Cette information a été fournie par [PharmaInfo.be](#), une initiative de l'AFMPS.

Avez-vous encore des questions après avoir lu ces informations ?
Contactez votre médecin ou votre pharmacien.