

En voyage, je me protège des piqûres de moustiques

Le site du Docteur Elisabeth COUSTY

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteur.cousty



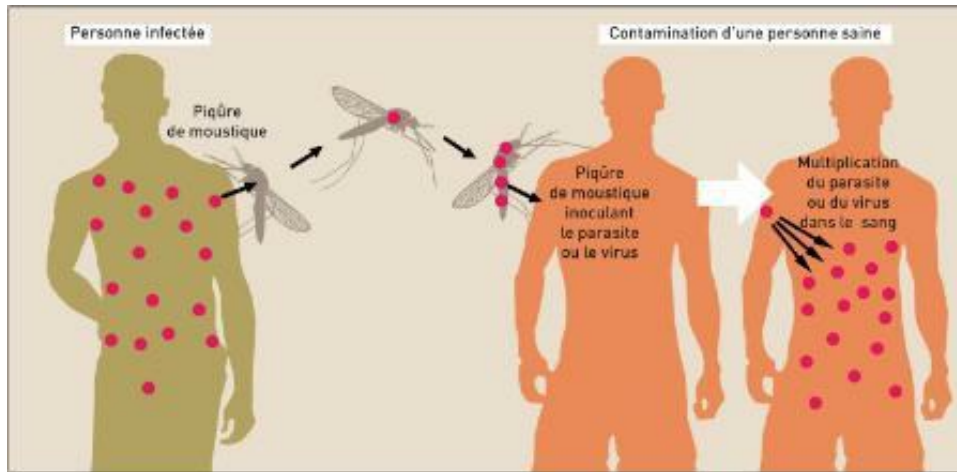
Validé par
le Comité Scientifique Médecine des voyages

De nombreuses maladies peuvent être transmises par des moustiques lors d'un séjour dans un pays étranger ou dans les départements et territoires français d'outre-mer. La lutte contre les moustiques est le meilleur moyen de prévention même s'il existe aussi des médicaments préventifs contre le paludisme et des vaccins contre la fièvre jaune ou l'encéphalite japonaise.

Comment ces maladies sont-elles transmises par les moustiques ?

Le moustique pique initialement une personne ou un animal infecté. Il s'infecte et devient alors le vecteur de l'agent de la maladie, que ce soit un virus ou un parasite, qu'il transmet lors d'une prochaine piqûre à une personne saine.

Le moustique est le vecteur de plusieurs maladies parasitaires ou virales.



Que dois-je savoir sur les moustiques ?

Plusieurs genres de moustiques peuvent transmettre des maladies. Il s'agit principalement de :

- Genre Culex. Ils transmettent les virus de la fièvre du Nil occidental, de l'encéphalite japonaise et de la fièvre de la vallée du Rift. Ils piquent du coucher au lever du soleil, sont bruyants et leur piqûre est ressentie.
- Genre Anophèles. Vecteurs du paludisme, ils ont également une activité nocturne. Attention, ils sont silencieux et leur piqûre passe inaperçue.
- Genre Aedes (appelé aussi genre Stegomyia ou moustiques tigres). Ils peuvent inoculer le virus du chikungunya, de la dengue, de la fièvre jaune, de la fièvre de la vallée du Rift et le virus Zika. Ils piquent le jour, sont bruyants et leur piqûre est sensible.

Chacun de ces trois genres est présent sur toute la planète (sauf en Antarctique), avec néanmoins des espèces différentes selon les pays ou les régions.

Les moustiques grandissent en quatre stades : œuf, larve, nymphe et adulte. Seules les adultes femelles piquent, prenant ainsi un repas sanguin qui leur permet de porter leurs œufs à maturité. Elles pondent ensuite à la surface d'une eau stagnante indispensable, même en très petite quantité, au développement des larves. Les larves se transforment dans l'eau en nymphes, puis se métamorphosent en adultes.

Comment éviter la prolifération des moustiques ?

Si vous résidez dans une habitation et restez assez longtemps sur place, supprimez les lieux de reproduction et de repos des moustiques. Par exemple, éliminez ou videz régulièrement les contenants où l'eau peut stagner : pneus, soucoupes de pots de fleurs, vases, bacs de climatisation, écuelles pour animaux, etc. Couvrez avec une moustiquaire les contenants de conservation de l'eau domestique. Vérifiez l'écoulement de l'eau de pluie et des eaux usées. Nettoyez régulièrement les gouttières. Débroussailliez, taillez les herbes hautes et les haies, élaguez les arbres, etc.

Comment me protéger des piqûres ?

Vous devez tenir compte des maladies présentes sur votre lieu de séjour et de la période d'activité, nocturne ou diurne, des moustiques impliqués dans la transmission de ces maladies.

La journée, au soleil, mettez une protection solaire et un chapeau à large bord. A la tombée de la nuit, appliquez un répulsif et portez des vêtements couvrants. Et pour un vrai dépaysement, dormez sous une moustiquaire.



- Vêtements : Aux heures d'activité du moustique, portez des vêtements couvrants, amples et longs, si possible imprégnés d'insecticide.
- Répulsifs cutanés : Appliquez également régulièrement des répulsifs sur votre peau découverte, généralement toutes les 4 à 8 heures.
- Moustiquaires : Installez des moustiquaires, si possible imprégnées d'insecticide, aux portes, aux fenêtres, au-dessus de

votre lit ou au-dessus des poussettes.

- Insecticides : Utilisez un diffuseur électrique d'insecticide ou pulvérisez de l'insecticide à l'intérieur de votre domicile.
- Ventilation et climatisation : Elles diminuent l'agressivité des moustiques mais ne doivent pas être employées seules.

Où puis-je me renseigner ?

Consultez votre médecin traitant ou prévoyez une consultation de voyage dans un service hospitalier de maladies infectieuses et tropicales pour faire le point sur ces mesures de protection. Le médecin les adaptera en fonction de la durée de votre voyage (court, long ou résidence fixe), de sa nature (hébergement à l'hôtel, dans une habitation ou en camping, activités pratiquées sur place) et selon votre âge, votre état de santé, si vous êtes enceinte, allaitez ou voyagez avec des nourrissons ou des enfants. Si nécessaire, il vous prescrira un traitement antipaludique et pratiquera les vaccinations contre la fièvre jaune et l'encéphalite japonaise ou vous adressera à un service habilité à le faire.

Consultez un médecin en cas de fièvre brutale et de douleurs articulaires ou de courbatures au retour d'une zone tropicale. Cela peut être des symptômes de paludisme, dengue ou chikungunya. Le paludisme est potentiellement mortel s'il n'est pas traité.