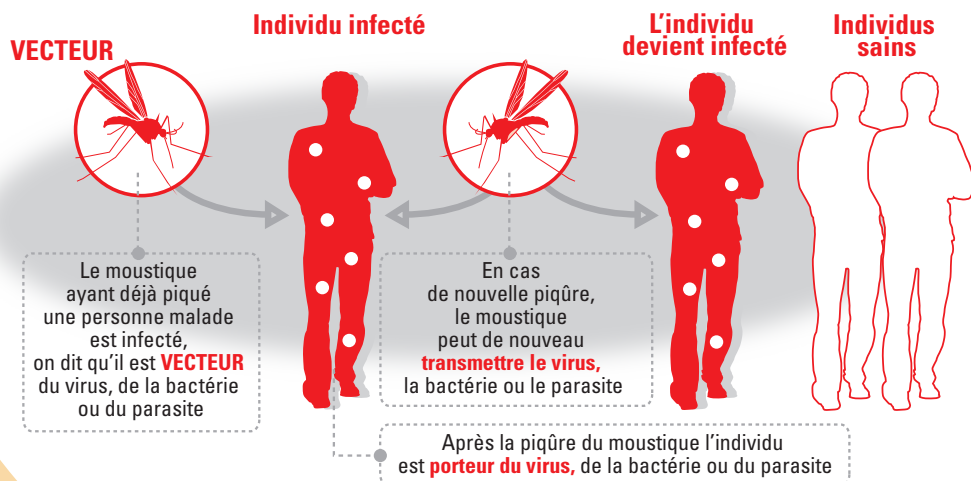


Pourquoi, comment, bien se protéger ?



Pourquoi se protéger ?

Les agents pathogènes transmis par piqûre d'insectes et par morsure de tiques sont nombreux. Trois maladies transmises par piqûres d'insectes sont évitables par la vaccination (fièvre jaune, encéphalite japonaise, encéphalite à tique) et seul le paludisme est en partie prévenu par une prévention médicamenteuse.



La protection personnelle contre les piqûres ou morsures des insectes ou de tiques est souvent la première et principale mesure de prévention de ces maladies

- Les moustiques et les tiques qui sont infectés par une bactérie, un virus ou un parasite peuvent les transmettre lors de la piqûre ou de la morsure d'une personne : on les appelle des **vecteurs**
- Le vecteur s'infecte lors d'un repas de sang sur un individu infecté
- Le vecteur contaminé pique une personne saine et lui transmet l'agent pathogène

* Vecteurs et période d'activité	Répartition en Europe	Maladie possiblement transmissible
Moustiques <i>Culex Nocturne</i>	Europe, pourtour méditerranéen	Infection à virus du Nil occidental
Moustiques <i>Aedes Diurne</i>	Europe du sud dont France	Chikungunya, dengue
Moustiques <i>Anopheles Nocturne</i>	Zone intertropicale	Paludisme
Phlébotomes <i>Nocturne</i>	Pourtour méditerranéen	Infection à virus Toscana
	Tous les continents	Leishmanioses
Tiques <i>24 heures/24</i>	Europe centrale, de l'est, du nord, est de la France	Encéphalite européenne à tique
	Hémisphère nord	Maladie de Lyme
	Méditerranée dont sud-est de la France	Fièvre boutonneuse méditerranéenne
	Cosmopolite	Fièvre Q

* Non exhaustif

Pour plus d'information

- <http://www.medecine-voyages.fr/download.php?id=223>
- http://wcentre.tours.inra.fr/sfpar/PPAV_textecourt_8oct2010.pdf



Comment bien se protéger ?

La protection antivectorielle individuelle doit être adaptée en fonction :

- des personnes (nourrisson avant l'âge de la marche, enfant, femme enceinte ou allaitante, personne âgée, individu à pathologie sous-jacente)

- de la durée du séjour (court, long et fixe)
- du type de séjour (bivouac à l'extérieur, habitation)
- du type de transmission (nocturne, diurne)
- de la situation épidémique en cours



Employer des répulsifs cutanés pour limiter le contact homme-vecteur

Quatre molécules sont reconnues efficaces (voir tableau ci-dessous)

- Chez l'enfant les répulsifs cutanés ne peuvent pas être utilisés avant l'âge de 6 mois. Entre 6 et 30 mois, ils sont utilisables **uniquement dans les zones à risque de maladie grave** à transmission vectorielle et à la concentration minimale efficace

Concentration minimale efficace du principe actif

Âge	Nb max d'applications par jour	DEET*	Picaridine	PMDRBO	IR3535
6 mois- âge de la marche	1	10-30 %		20-30 %	20 %
Âge de la marche 24 mois	2	10-30 %		20-30 %	20 %
24 mois- 12 ans	2	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-35 %
> 12 ans	3	20-50 %	20-30 %	20-30 %	20-35 %

- Appliquer sur peau **saine découverte** (inutile sous les vêtements)
- Ne pas pulvériser directement sur le visage (risque irritant pour les yeux) mais sur la main et appliquer sur le visage en respectant le contour des yeux et les zones péri-muqueuses
- **Rincer avant le sommeil** pour éviter l'irritation cutanée par macération dans les plis
- Le répulsif ne doit être appliqué que **20 minutes** après une protection antisolaire

* En cas d'exposition aux anophèles vecteurs de *Plasmodium*, agents du paludisme, la concentration minimale efficace de DEET est de 30 %



Utiliser des moustiquaires imprégnées, efficaces aussi bien en intérieur qu'à l'extérieur

- Imprégnées d'un insecticide pyréthriné de synthèse (imprégnation industrielle ou à l'aide d'un kit)
- A utiliser même si climatisation/ventilation
- Protègent également contre d'autres insectes nuisants comme les punaises
- Rabattre soigneusement les bords sous le matelas

- **A privilégier chez les enfants avant l'âge de la marche, les personnes alitées**
- **Possibilité d'irritation pulmonaire ou oculaire lors de l'ouverture des emballages des produits préimprégnés ou lors de l'imprégnation manuelle. Ces manœuvres doivent être effectuées dans un endroit aéré**



Porter des vêtements amples et couvrants, imprégnés, en complément du répulsif appliqué sur les zones découvertes

- La durée de l'efficacité de l'imprégnation est fonction de la résistance au lavage
- Pendant le sommeil, privilégier l'utilisation d'une moustiquaire imprégnée



Les mesures d'appoint

- Aérosols d'insecticide pour une utilisation ponctuelle
- Insecticides à diffusion continue pour l'intérieur (plaquettes chauffantes sur prise électrique ou sous forme liquide en diffuseur électrique)
- Les serpentins fumigènes sont réservés à l'usage extérieur et de courte durée
- La climatisation doit être associée à une bonne étanchéité des locaux et à l'usage d'insecticides
- La ventilation assure un effet de protection très limité dans l'espace

N'ont pas fait la preuve de leur efficacité pour se protéger des moustiques et des tiques : les bracelets anti-insectes, les appareils sonores à ultrasons, la vitamine A, l'homéopathie, les raquettes électriques, les rubans, papiers et autocollants sans insecticide

Que faut-il faire si...



j'ai des lésions cutanées étendues

Il est préférable d'utiliser des vêtements imprégnés (en fonction du risque vectoriel). Dans le cas d'application de répulsifs sur des lésions cutanées localisées, il est recommandé de rincer soigneusement les répulsifs et notamment le DEET dès la fin de l'exposition



je suis enceinte

Utiliser de préférence une moustiquaire imprégnée, privilégier les moyens physiques de protection et limiter les périodes d'exposition aux vecteurs, en particulier en fin de journée et la nuit
Utiliser la concentration minimale efficace



j'ai de l'asthme

Privilégier l'emploi de plaquettes ou de diffuseurs d'insecticides, en surveillant la tolérance et éviter d'utiliser les fumigènes, les pulvérisations de répulsifs ou d'insecticides. Il est recommandé d'éviter la manipulation de perméthrine et de privilégier les textiles (vêtements et moustiquaires) préimprégnés



j'ai des enfants

- Limiter les périodes d'exposition aux vecteurs (fin de journée, nuit)
- Privilégier moustiquaires de lit ou de berceau, vêtements longs et amples, imprégnés
- Chez l'enfant le répulsif doit être appliqué par un adulte
- Ne pas appliquer de répulsif sur les mains des enfants
- Laver les zones enduites de répulsif après arrêt de l'exposition au risque (tiques, moustiques)
- Chez la femme qui allaite : ne pas appliquer au niveau du sein et se laver les mains avant la mise au sein



j'ai des lentilles de contact

Eviter de manipuler les lentilles de contact après application d'un répulsif en raison du risque irritatif des produits et de l'altération possible des lentilles, notamment par le DEET



Comment se protéger des tiques ?

Avant d'aller en promenade

- Porter des vêtements longs (couvrant bras et jambes) et fermés (fixer le bas du pantalon dans les chaussettes)
- Appliquer des répulsifs contre les tiques sur la peau et les vêtements



De retour de promenade

- Inspecter minutieusement l'ensemble du corps (aisselle, plis, cuir chevelu)
- Retirer la tique le plus rapidement possible avec un tire-tique (disponible en parapharmacie)
- Désinfecter ensuite le site de la piqûre
- Surveiller cette zone dans les semaines qui suivent
- Consulter en cas d'inflammation s'aggravant

Des solutions pour chaque type de séjour

Essentiel : ++++ ; très important : +++ ; important : ++ ; complémentaire : +

Séjour court

Période d'activité du vecteur	
Nocturne	Diurne
Moustiquaire imprégnée* (++++) OU ventilation/climatisation (++) ET insecticide diffusible d'intérieur (++) OU moustiquaires de fenêtres et de portes (++) ET utilisation d'un insecticide diffusible d'intérieur (++)	Moustiquaire de berceau, de poussette... pour un enfant avant l'âge de la marche (++++)
Vêtements longs idéalement imprégnés (++)	Vêtements longs imprégnés** (++)
Répulsifs cutanés en zone exposée (++)	Répulsifs cutanés** (+++)
Serpentins fumigènes à l'extérieur le soir (+)	Diffuseur électrique d'insecticide (intérieur) (++) Moustiquaires de fenêtres et de portes (++) Climatisation (+) OU moustiquaire imprégnée (+) notamment en situation épidémique (++) Serpentins fumigènes (extérieur) +

Séjour long et/ou fixe

Période d'activité du vecteur	
Nocturne	Diurne
Moustiquaire imprégnée* (++++) OU ventilation/climatisation (+) ET insecticide diffusible d'intérieur (++)	Moustiquaire de berceau, de poussette... pour un enfant avant l'âge de la marche (++++) Moustiquaires de fenêtres et de portes (++)
Pulvérisation intra-domiciliaire d'insecticides rémanents (+++)	Diffuseur électrique d'insecticide (intérieur) (++)
Moustiquaires de fenêtres et de portes (++) Vêtements imprégnés (++) Répulsifs cutanés à l'extérieur (++)	Lutte péri-domiciliaire contre les gîtes larvaires (++) Vêtements imprégnés (++) Serpentins fumigènes (extérieur) (+)
Serpentins fumigènes à l'extérieur le soir (+)	Moustiquaire imprégnée (+) Ventilation/climatisation (+) Répulsifs cutanés (+++)

* En cas d'absence de moustiquaire imprégnée, utiliser une moustiquaire non imprégnée.
** À privilégier pour les maladies transmises par les tiques.

* En cas d'absence de moustiquaire imprégnée, utiliser une moustiquaire non imprégnée.
En bleu foncé : mesures importantes en cas de période de transmission maximale ou en cas d'épidémie.