

## Prévention des piqûres de moustiques



Les piqûres de moustiques provoquent des réactions cutanées généralement bénignes mais désagréables. Dans certaines régions du monde, pour réduire le risque de maladies parfois graves comme le paludisme ou le chikungunya, des mesures de protection sont nécessaires.

### Vêtements et moustiquaires

● Pour diminuer le risque de piqûres de moustiques, les premières mesures à prendre sont le port de vêtements couvrants et de chaussures fermées et, dans les habitations, l'installation de moustiquaires au-dessus des lits et aux ouvertures des pièces.

● Imprégner les vêtements et les moustiquaires de certains insecticides améliore la protection. Des substances appelées pyréthrinoïdes sont à la fois répulsives (elles éloignent les moustiques) et insecticides. En contact avec la peau, elles provoquent peu d'effets indésirables.

● La pulvérisation ou la diffusion d'insecticides dans les habitations contribue à éliminer les moustiques.

### Des méthodes à éviter

● Pour éliminer les moustiques, mieux vaut ne pas compter sur les dispositifs à ultrasons ni sur la clima-

tisation : ils sont inefficaces. Ne pas compter non plus sur la *vitamine B1*, l'ail, la citronnelle, dont l'efficacité est faible ou nulle.

● Mieux vaut éviter d'utiliser les serpents qui diffusent des substances dangereuses (*lindane* ou *DDT*).

### Choisir un répulsif

● Quand il s'agit de diminuer un risque d'infection grave, mieux vaut utiliser un produit répulsif efficace comme le *DEET* (encore appelé *diéthylméthylbenzamide* ou *diéthyltoluamide*). Il s'applique sur la peau à la concentration de 50 % chez les adultes et de 30 % chez les enfants (à partir de l'âge de 2 mois), et protège pendant 3 heures à 7 heures. Mais il provoque parfois des irritations oculaires ou cutanées, et des troubles neurologiques. Chez les femmes enceintes, il est conseillé d'éviter les répulsifs pendant le 1<sup>er</sup> trimestre de grossesse. Le *DEET* à 20 % semble dénué de risques à partir du 2<sup>e</sup> trimestre de grossesse.

● L'*icaridine* dosée de 20 % à 25 % a une efficacité et des effets indésirables similaires à ceux du *DEET* à 50 %. Par rapport au *DEET*, l'*icaridine* présente des avantages pratiques : elle n'a pas d'odeur, elle n'est pas huileuse sur la peau, elle ne détériore pas les vêtements en tissu synthétique, ni les plastiques (lunettes, montres) ni le cuir, et elle ne réduit pas la durée de protection des crèmes solaires.

● L'*IR35/35* est un répulsif moins souvent efficace, mais moins irritant que le *DEET* ou l'*icaridine*. Lorsqu'on ne craint pas la transmission de maladies par les moustiques et qu'on veut juste éviter le désagrément des piqûres, mieux vaut utiliser l'*IR35/35* ou le *DEET* à faible concentration (par exemple 20 %).

©Prescrire - mai 2013

#### Sources :

- "Prévention des piqûres de moustiques ou des morsures de tiques" Idées-Forces Prescrire mises à jour mai 2013 ; site [www.prescrire.org](http://www.prescrire.org) : 4 pages.
- "Mieux se protéger des infections liées aux moustiques" *Rev Prescrire* 2008 ; 28 (296) : 436-445.