



MESURES DE PROTECTION FACE AUX PIQUES D'INSECTES

La protection contre les piqûres d'insectes constitue la première ligne de défense face aux maladies de transmission par le biais de vecteurs.

Mesures pour éviter les piqûres d'insectes

- Éviter les zones d'habitat des insectes (eaux stagnantes, marais, lacs...).
- Porter des vêtements amples à manche longue et des pantalons, évitant les couleurs vives, brillantes ou foncées, qui attirent les insectes.
- Ne pas utiliser de produits cosmétiques parfumés (parfum, crèmes, déodorants...).
- Dormir dans des chambres climatisées ou ayant des fenêtres avec moustiquaires.
- Le soir, entourer le lit de moustiquaires, surtout pour les bébés, avec une maille inférieure à 1,5 mm, imprégnées de perméthrine à 13,3%, surveillant l'apparition de trous et en les coinçant bien sous le matelas. Le renouvellement de l'imprégnation peut être fait à l'aide de pyréthrinés synthétiques.
- Pulvériser fréquemment l'intérieur du logement à l'aide d'insecticides, utiliser des appareils électriques imprégnés de pyréthrinés synthétiques ou brûler des spirales anti-moustiques au pyrèthre.
- **Répulsifs de moustiques** : à appliquer sur la zone de la peau exposée ou sur les vêtements. Ces produits doivent être utilisés en suivant les instructions du fabricant et sans dépasser les doses prévues.

Différents organismes internationaux recommandent des répulsifs contenant comme ingrédient actif le DEET (N,N- diéthyl-m-toluamide) (Relec extra fort ou Goibi Xtreme). Avec des concentrations à 40%, la durée moyenne de l'effet est de 6 à 8 heures (variable selon la température ambiante, la transpiration, l'exposition à l'eau...).

Précautions d'utilisation

- Appliquer le répulsif uniquement sur la peau exposée saine et non pas sur les coupures, les blessures ou la peau irritée, ni sur la peau couverte par les vêtements.
- Appliquer d'abord la crème solaire, puis le répulsif, 20 minutes après.
- Appliquer toujours le vaporisateur dans des espaces ventilés.
- Ne pas appliquer sur les mains des enfants (ils portent leurs mains à la bouche ou aux yeux), ni permettre l'utilisation sans surveillance par des enfants de moins de 10 ans.
- S'agissant de produits toxiques, il est indispensable de se laver les mains après chaque utilisation, et de les maintenir hors de portée des enfants.