

Plan anti-moustiques

L'été annonce le grand retour des insectes: les utiles comme les nuisibles, les inoffensifs comme les redoutables tribus de mordeurs, de piqueurs et de suceurs. C'est un fait: un simple moustique peut nous empoisonner la vie, de nuit comme de jour. Comment protéger les grands et les petits de cette bande d'assoiffés sanguinaires et parfois dangereux? *Texte: Jürg Lendenmann.*



50

Son bourdonnement aigu en empêche plus d'un de trouver le sommeil: le moustique, puisque c'est de lui qu'il s'agit, est un véritable fléau lorsqu'il survole nos lits. C'est pourtant rarement le mâle qui s'égare dans les chambres, les cabanes ou les tentes, car il se nourrit essentiellement de nectars et de jus de plantes. La femelle, en revanche, est à la recherche de sang pour les protéines qu'il contient et qui sont nécessaires au développement de ses œufs.

Les principales victimes des femelles affamées sont les mammifères à sang chaud,

hommes et animaux confondus. Les proies sont d'abord trahies par leur température corporelle puis pas leur odeur que le parasite repère à des centaines de mètres de distance grâce à la vapeur et au dioxyde de carbone qu'elles exhalent ainsi qu'à certaines substances attirantes émises par leur sudation, comme l'acide lactique. Une fois posé, le moustique enfonce rapidement sa fine trompe effilée dans le derme de son hôte, généralement à l'insu de ce dernier. En même temps qu'il pique, le moustique injecte un mélange de salive contenant un anesthésiant local et un anticoagulant.

Ce cocktail provoque une réponse allergique chez l'Homme dont l'organisme libère de l'histamine. La violence des symptômes et leur persistance est fonction de la sensibilité de chacun: cela commence par de fortes démangeaisons, puis la peau devient rouge et enfle autour de la piqûre. Dans les cas extrêmes, ces réactions locales caractéristiques s'étendent à tout le corps et peuvent donner lieu à de l'urticaire, une détresse respiratoire, de la nausée, des vomissements, des troubles cardio-vasculaires ou des douleurs articulaires.

Eviter les bouillons de culture et poser des moustiquaires

Le moustique femelle pond ses œufs de préférence sur des eaux stagnantes – mare, carrière, marais, flaque, étang – qui éclosent en 10 jours à peine si les conditions de vie sont favorables. Evitez ces zones et éloignez-en vos enfants dans la mesure du possible. De même, les bouches d'égouts avec des immondices, les vieux pneus qui traînent dehors, les citernes de récupération des eaux de pluie, les bacs ou les arrosoirs placés à l'extérieur peuvent devenir de véritables bouillons de culture, d'autant plus que les prédateurs naturels des larves de moustiques – poissons ou larves de libellules – y sont rares. Couvrez si possible ces endroits ou ces objets et videz l'eau que vous n'utilisez pas couramment et qui risque de stagner longtemps.

Une mesure physique efficace pour empêcher les moustiques de pénétrer chez soi est de placer des filets anti-moustiques aux portes et aux fenêtres. Si vous passez vos vacances sous une tente, dans une cabane ou sous les tropiques, (voir ci-dessous), une moustiquaire est toute indiquée. Enfin, si vous voulez fuir complètement les moustiques, choisissez la montagne (à partir de 1500 m), les zones désertiques ou le cercle polaire.

Les appareils à ultrasons et les pièges de lumière censés éloigner les moustiques

sont très appréciés mais malheureusement aussi peu efficaces que la consommation préventive de vitamine B1 ou d'ail.

Des armes efficaces

Les plantes savent se protéger des insectes: leurs huiles essentielles – ces molécules aromatiques légèrement volatiles – ne leur servent pas seulement à attirer les insectes pollinisateurs mais aussi à éloigner les nuisibles. Ces répulsifs naturels (du lat. repellere = repousser) sont mieux tolérés par l'Homme que les produits chimiques tels que le DEET (diéthylméthylbenzamide).

Le DEET, le répulsif de synthèse le mieux étudié, semble traverser la barrière placentaire et est éliminé dans le lait maternel; c'est pourquoi il ne doit pas être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement. Quant aux nouvelles molécules, telles que le Bayrepel® ou l'EBAAP (éthyl butylacétylamino propionate), elles ne disposent pas encore des études adéquates. Les répulsifs n'éloignent pas uniquement les moustiques mais aussi les mouches, puces, taons, acariens et autres tiques. Guêpes, abeilles et frelons, en revanche, ne se laissent guère impressionner par ces substances.

Les huiles essentielles (HE) peuvent être utilisées comme anti-moustiques aussi bien par les femmes enceintes ou qui allaitent que par les enfants en bas âge. Par contre, la rémanence des répulsifs naturels tels que l'HE de citronnelle ou d'eucalyptus chinois n'étant pas aussi longue que celle des molécules de synthèse, il faut en renouveler souvent l'application et les utiliser plus concen-

trées. L'application doit être renouvelée après chaque bain ou en cas de forte transpiration.

En complément, on peut aussi diffuser le répulsif en spirales, dans un brûle-parfum ou dans un diffuseur électrique.

Que faire en cas de piqûre?

En cas de piqûre d'insecte, les gels anti-histaminiques ne sont plus recommandés en raison du risque de sensibilisation de contact qu'ils font courir et qui pourrait provoquer un eczéma. Pour apaiser les démangeaisons, on peut recourir aux remèdes maison en appliquant une tranche d'oignon, de concombre ou de pomme de terre sur la piqûre, ou encore du séré, du savon de Marseille humide ou un glaçon. Si le prurit est sévère, il est possible de le soulager à l'aide d'un anesthésiant à usage local.

Si un moustique vous pique pendant que vous buvez votre thé, posez la tasse chaude (mais non brûlante) sur la piqûre pendant 1 minute: à une température de 45-50°C, les protéines injectées par le moustique sont détruites. Or ce sont elles qui provoquent les démangeaisons et la tuméfaction si caractéristiques des piqûres de moustique. Cette astuce est censée fonctionner également avec les piqûres de guêpe et d'abeille. Sinon, faites goutter la cire d'une bougie sur la piqûre en prenant bien garde de ne pas vous brûler!

Les tropiques: avec ou sans les enfants?

Dans les pays tropicaux, de nombreuses maladies infectieuses sont transmises par les moustiques au nombre desquelles la malaria, la fièvre jaune ou la dengue. Or

les maladies tropicales sont plus dangereuses pour les enfants en bas âge étant donné l'imaturité de leur système immunitaire. Il est donc vital de les protéger des piqûres de moustiques. Malheureusement, les répulsifs les plus efficaces (de synthèse) sont destinés uniquement à l'adulte; leur équivalent pour les jeunes enfants n'existe pas. Quel que soit le produit choisi, HE – diluée et maniée avec précaution! – ou répulsif de synthèse: il faut traiter toutes les parties exposées.

Etant donné l'impossibilité de protéger efficacement les enfants en bas âge dans les zones tropicales avec des répulsifs, les autres mesures de prévention ou de protection doivent être renforcées. Evitez les endroits infestés par des nuées de moustiques. De nombreux moustiques sortent à la tombée de la nuit ou en pleine nuit: évitez de vous tenir dehors à ces heures. Protégez la peau de votre enfant (et la vôtre) avec des vêtements clairs (chaussettes comprises) et veillez à choisir des mailles suffisamment serrées pour empêcher les moustiques de piquer au travers. Prévoyez des moustiquaires dans les chambres et les pièces de jeu en privilégiant les modèles imprégnés de substances répulsives ou insecticides (répulsifs / pyréthres). N'oubliez pas que la transpiration attire les moustiques et limitez au maximum les odeurs corporelles. Enfin, avant d'entreprendre un voyage sous les tropiques, faites-vous conseiller par des professionnels de la médecine tropicale.