



Sales bestioles

Insectes piqueurs et suceurs

Tout comme nous, les insectes et leurs proches cousins aiment le soleil et la chaleur. Et ils partagent volontiers notre habitat. Pour différentes raisons, nous préférons garder nos distances avec certains d'entre eux.

Jürg Lendenmann



Les arthropodes ont six pattes (insectes de type moustiques, guêpes, mouches, punaises), huit pattes (arachnides comme les tiques et les acariens) ou plus (centipèdes ou mille-pattes). Ils nous approchent en rampant, en volant ou en flottant. La plupart de ces invertébrés sont inoffensifs, mais certains nous piquent soit parce qu'ils ont besoin de notre sang pour leur progéniture, soit pour se défendre parce qu'ils se sentent agressés.

Les réactions aux piqûres peuvent se révéler très différentes d'une personne à l'autre: d'une simple démangeaison elles peuvent mener, dans de très rares cas, à la mort. Mais commençons par le commencement.

Simple piqûre de moustique?

Les moustiques femelles (ainsi que les taons et les puces femelles) ont besoin d'un repas de sang dans lequel elles trouvent des protéines et du fer pour produire des œufs. Dans notre pays, les piqûres de moustiques sont (encore) relativement inoffensives: près des trois quarts des personnes piquées présentent une réaction immédiate et relativement inoffensive aux protéines excrétées dans la salive des insectes (urticaire), une personne sur deux environ présente une réaction tardive (papule).

Il en va tout autrement d'une piqûre de moustique à laquelle on a été exposé en vacances, car des micro-organismes pathogènes peuvent pénétrer dans notre

sang au moment de la piqûre (virus, bactéries et parasites tels que Plasmodium et vers). Au nombre des maladies notoirement transmises par les moustiques se trouvent le paludisme, la fièvre jaune, la dengue, le chikungunya et la maladie du sommeil. Pour connaître les symptômes de ces maladies et leur temps d'incubation, il faut se tourner vers les conseils médicaux destinés aux voyageurs ou consulter les sites web des spécialistes en médecine tropicale et des instituts de médecine tropicale (voir aussi bon à savoir en page 32).

Astuce: sous les tropiques, désinfectez toutes vos blessures y compris les plus petites, comme les piqûres de moustiques, surtout si vous vous grattez. Cela empêche les bactéries et les champignons de se nicher dans la plaie et de provoquer des infections durables.

Piqûre de guêpe et d'abeille

Statistiquement, il y a une chance sur deux pour que vous qui lisez cet article ayez été au moins une fois dans votre vie piqué(e) par une guêpe, une abeille, un bourdon ou un frelon et que vous sachiez que vous n'échapperez pas à un petit urticaire. Car à cause du poison injecté par l'insecte, la zone piquée se met rapidement à gonfler, à faire mal, et cette sensation peut persister au-delà de 24 heures.

Astuce: après une piqûre d'abeille, le dard reste généralement planté dans l'épiderme: il ne faut pas le toucher avec



Sommaire du dossier

p. 23–25

Sales bestioles

Insectes piqueurs et suceurs

p. 26–27

Des pieds soignés

... et présentables en été

p. 28–29

Etre prévoyant

Partir en vacances avec des enfants

p. 30–31

Plaisirs d'eau

Comment barboter sans danger

p. 32–33

Bon à savoir

Pour partir en vacances l'esprit léger

les doigts pour éviter d'écraser le sac à venin et en injecter encore plus dans le sang. Il est préférable de gratter le dard. Les protéines du venin peuvent être détruites par la chaleur. Grâce au calmant pour piqûres d'insectes vendu en magasin spécialisé, la zone piquée peut être brièvement chauffée à 50 degrés.

Suite en page 24



Guêpe



Suite de la page 23

Le même effet peut être obtenu avec une cuillère chaude ou un gant de toilette chaud, ou encore de la cire chaude. Avec modération, bien entendu. Si vous n'avez pas de briquet ou de bougie sous la main et que le soleil brille, essayez de trouver une pièce en métal chaude (tuyau de cuivre, carrosserie de voiture) ou une pierre chaude à proximité.

1,2 à 3,5 pour cent des personnes piquées réagissent à une piqûre de guêpe par une allergie de type immédiat, déclenchée par différents allergènes présents dans le venin de ces insectes. Une seule piqûre peut suffire à créer, dans le pire des cas, une situation potentiellement mortelle – le choc anaphylactique – qui nécessite une aide médicale immédiate. Les premiers symptômes peuvent

aussi se manifester plusieurs heures après la piqûre :

- Démangeaisons au niveau des paumes des mains, de la plante des pieds et des organes génitaux
- Picotements et goût métallique dans la bouche et la gorge
- Bouffées de chaleur, agitation
- Rougeurs qui s'étendent

Si vous savez que vous êtes allergique aux piqûres d'insectes, vous pouvez vous faire prescrire par votre médecin un kit d'urgence, que vous devrez toujours avoir sur vous.

Un médecin urgentiste doit être appelé si la langue et la gorge se mettent à gonfler suite à une piqûre et que les voies respiratoires se contractent. Sucez des glaçons jusqu'à l'arrivée du médecin.

Apaiser les piqûres qui démangent et font mal

Si après une piqûre, la réaction reste légère et localisée, la zone peut être refroidie et/ou un produit appliqué qui apaise les démangeaisons et la douleur tout en calmant l'inflammation. En magasin spécialisé, une variété de produits sont disponibles – gels, pommades, sticks. Les principes actifs sont des antihistaminiques, des anesthésiques locaux, de l'acétate d'alumine, des huiles essentielles (menthol, camphre) ou une solution d'ammoniaque à 10%. Pour prévenir toute infection en cas de piqûres d'insectes, un désinfectant peut être appliqué, par exemple un composé iodé.

Mieux vaut prévenir que guérir

Piqûres de moustiques:

- Portez des vêtements clairs, unis et épais ou au tissage serré, qui ne se portent pas trop près du corps et sont les plus couvrants possible.
- Appliquez un insectifuge sur les zones exposées – en évitant les muqueuses ou les zones irritées (coups de soleil!). Les principes actifs repoussent les insectes et les arachnides en masquant l'odeur humaine (dioxyde de carbone dans l'air expiré, sueur) qui attire les moustiques. Les insectifuges chimiques sont plus efficaces que les produits naturels ou les huiles essentielles de citronnelle, de lavande ou d'eucalyptus. Les actifs de synthèse les plus connus sont le DEET (diéthyltoluamide) et l'icaridine. Choisissez bien votre répulsif: tenez compte du lieu (sous nos latitudes/pays tropical), du spectre désiré, de l'âge, de la tolérance et/ou d'une grossesse ou de l'allaitement, ainsi que de l'application envisagée (contact possible avec des matières plastiques et du cuir). Demandez conseil en magasin spécialisé (pharmacie, droguerie), dans un institut de médecine tropicale ou auprès d'un spécialiste en médecine tropicale.
- Appliquez d'abord votre écran solaire, puis attendez 15 à 30 minutes avant d'appliquer le répulsif.
- Les insectifuges s'évaporent – leur effet s'atténue progressivement. Par



Moustique

conséquent, l'application doit être répétée au bout de quelques heures. Si vous transpirez beaucoup, après un bain ou une douche, le répulsif doit être réappliqué plus rapidement – y compris si vous voulez dîner en plein air et que la texture et l'odeur du répulsif ne sont pas compatibles avec le plaisir de manger.

- Les spirales d'encens ou les évaporateurs électriques peuvent compléter les répulsifs et fournir une protection supplémentaire.
- Évitez les zones humides au crépuscule car les moustiques y sont particulièrement actifs.
- Séjournez dans des locaux fermés et climatisés.
- Dans les chambres, protégez-vous contre les insectes suceurs de sang avec des

grillages anti-moustiques et des moustiquaires. Ces dernières sont plus efficaces si elles sont imprégnées de perméthrine.

- Les vêtements aussi peuvent être imprégnés de perméthrine.

Piqûres d'abeilles et de guêpes:

- La viande, la bière ainsi que les boissons sucrées et la nourriture attirent les abeilles et les guêpes. Soyez prudent lorsque vous buvez de la bière ou des sodas. Astuce: couvrez les verres et les canettes et utilisez une paille pour boire.
- Faites preuve de prudence avec les fruits qui sont tombés au sol ou lorsque vous laissez prendre la confiture.
- Évitez les senteurs et parfums forts, y compris dans le spray pour cheveux ou l'après-rasage.

- Faites attention lorsque vous marchez pieds nus ou que vous portez des chaussures ouvertes.

- Restez calme, même si le bourdonnement des porteuses de dard – seules les femelles piquent – vous fait peur ou vous rend nerveux. Les guêpes et les abeilles réagissent avec agressivité aux mouvements brusques.



Abeille