

Comment se protéger des moustiques dans une zone à risque de paludisme?

Même si vous suivez une chimioprophylaxie contre la malaria, sachez qu'elle n'est pas efficace à 100%. Il convient donc de se protéger contre les piqûres de l'anophèle, le moustique vecteur du paludisme. Examinons les différentes mesures que vous pouvez prendre.



L'anophèle pique habituellement entre le coucher et le lever du soleil. Alors, bien entendu le mieux est d'éviter de sortir et d'évoluer dans des pièces à fenêtres hermétiques et climatisées. Si cela n'est pas le cas voici quelques conseils à suivre.

- Portez des vêtements de couleur claire, recouvrant au maximum le corps, serrés aux extrémités ; portez des chaussettes et des chaussures fermées.
- Imprégnez les vêtements d'insecticides, par trempage ou vaporisation selon les produits disponibles et pensez à renouveler l'imprégnation.
- Si vous campez, la toile de tente doit également être imprégnée.
- Sur les parties du corps découvertes, ou risquant de se découvrir, appliquez, en évitant les muqueuses et les yeux, des répulsifs (insectifuges ou repellents) efficaces.
- Pensez à renouveler fréquemment les applications selon la durée de protection du produit utilisé. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien pour des produits adaptés : tous ne sont pas aussi efficaces, certains sont particulièrement adaptés pour les enfants et les femmes enceintes.
- Chez l'adulte il est conseillé d'utiliser des répulsifs à base de : EMD entre 30 et 50%, DMP à 40%, DEET entre 35 et 50%, LEBR 3023 à 20%, 35/35 à 20%.
- Chez l'enfant il faut préférer des répulsifs à base de EMD 30% ou DEET 15% (risque de toxicité à des concentrations supérieures) en préparation non alcoolisée.
- Utilisez dans les pièces où vous évoluez les répulsifs anti-moustiques, les serpentins anti-moustiques, les diffuseurs électriques ... ; les serpentins peuvent également être utilisés dehors s'il n'y a pas trop de vent, en protection d'appoint.
- Dormez sous une moustiquaire imprégnée de répulsif. C'est la meilleure protection : elle fait effet de barrière, effet répulsif et effet mortel pour l'insecte qui s'y pose. Mais attention, utilisez correctement votre moustiquaire: elle doit être sans accrocs et glissée sous le matelas ou étalée sur le sol à la base ; l'espace doit être " hermétique " pour les moustiques. Vous pouvez vous procurer des moustiquaires imprégnées dans les magasins spécialisés ou dans les pharmacies. Vous pouvez également vous y procurer des kits d'imprégnation
- N'oubliez pas votre traitement prophylactique : si vous avez un mobile, un PDA , pensez à programmer les jours de prise.



Les erreurs à ne pas commettre :

- sortir " 5 minutes " sans protection : une seule piqûre suffit.
- penser que la " clim " dispense de protection ; s'il est vrai qu'une climatisation centrale avec des pièces condamnées dispense de moustiquaires ; ce n'est pas le cas dans un lieu où les pièces sont climatisées individuellement.
- utiliser des sprays insecticides dans une pièce aérée : aucune efficacité.
- abuser d'insecticide : lorsque vous dormez, les sprays sont inutiles si vous avez une moustiquaire imprégnée.

- oublier votre traitement prophylactique.

Copyright © 2007 Pharma-Sites

