FICHE D'INFORMATIONS

PROTECTION CONTRE LES PIQÛRES D'INSECTES ET DE TIQUES

Expertenkomitee für Reisemedizin
Comité d'experts pour la médecine des voyages
Comitato di esperti per la medicina di viaggio
Expert committee for travel medicine

Bref résumé des aspects clés

- Renseignez-vous sur les moustiques et autres arthropodes présents dans la destination choisie, notamment à quel moment de la journée ou à quelle saison ils sont actifs
- Appliquez un répulsif sur les zones du corps exposées conformément aux instructions du fabricant
- Renouvelez l'application du produit répulsif pour garantir une protection optimale
- Portez des vêtements longs, des chaussettes et des chaussures
- Pulvérisez ou imprégnez vos vêtements avec de l'insecticide
- Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide ou dans une chambre climatisée
- Les approches suivantes ne fonctionnent PAS : ail (ingestion), parfum, thiamine (vitamine B1), appareils à ultrasons, bipeurs électroniques (coupures de courant !), applications pour téléphones portables, alcool ou encore extraits de levure.

Protection contre les piqûres d'arthropodes

L'un des éléments essentiels pour voyager en toute sécurité est de se protéger des piqûres d'insectes et de tiques. Les moustiques transmettent des maladies telles que le paludisme, la dengue, la fièvre jaune et le Zika, tandis que les tiques peuvent transmettre la maladie de Lyme, ainsi que l'encéphalite à tiques ou la fièvre africaine à tiques. Les phlébotomes (semblables à des moucherons) transmettent la leishmaniose, une maladie touchant la peau et les viscères, et les mouches tsé-tsé peuvent transmettre la maladie du sommeil en Afrique. Certaines de ces maladies disposent d'un vaccin ou d'un traitement préventif, mais pour la plupart d'entre elles, la seule protection efficace consiste à se protéger des piqûres. Les maladies transmises par les moustiques sont fréquentes dans la plupart des régions tropicales. Selon leur genre, les moustiques peuvent être actifs en journée (*Aedes/Stegomyia*) ou pendant la nuit (*Anophèles*). Ainsi, il est recommandé aux voyageurs de se protéger des piqûres de moustiques 24h/24h.

Voici les éléments clés à adopter pour se prémunir des piqûres :

- **Utiliser des produits répulsifs** : Les répulsifs sont des produits à appliquer sur la peau. Ils visent à repousser les insectes ou tiques en interférant chimiquement avec ce que la peau dégage d'attrayant. De nos jours, les répulsifs les plus utilisés contiennent du DEET (concentrations : 20 à 30 % au minimum et 50 % au maximum). D'après les études, lorsque les produits à base de DEET sont utilisés conformément aux instructions, ils sont bien tolérés, y compris chez les nourrissons dès 2 mois, les enfants et les femmes enceintes. Les autres produits répulsifs recommandés contiennent de l'icaridine, de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné (ou citriodiora) et de l'IR3535. L'efficacité et la durée de protection du répulsif dépend du produit utilisé. Certains produits contiennent une combinaison de plusieurs répulsifs.
- **Vêtements** : portez des vêtements longs et couvrants, des chaussures et des chaussettes.
- **Imprégner les textiles (vêtements, moustiquaires) avec de l'insecticide** : Les insecticides, tels que la perméthrine, sont des substances qui tuent ou « assomment » les insectes.
- Il est recommandé de **combiner les stratégies** : appliquer du répulsif sur la peau, mais aussi imprégner d'insecticide ses vêtements et autres tissus.
- Il est également possible de **disperser de l'insecticide** dans les pièces à l'aide de sprays ou d'appareils à brancher sur secteur. Les spirales à brûler ne doivent s'utiliser qu'en extérieur.
- Séjourner dans des **pièces climatisées** avec des fenêtres fermées.
- Dormir ou se reposer sous des **moustiquaires imprégnées d'insecticides**.

La majorité des voyageurs appliquent une quantité de répulsif bien inférieure à la dose recommandée, ce qui en diminue l'efficacité. Les produits répulsifs doivent être appliqués régulièrement, surtout après la baignade ou dans des conditions chaudes et humides propices à la transpiration. Il convient d'appliquer le répulsif quinze minutes avant une crème solaire à indice de protection SPF 30 à 50 pour compenser la réduction de protection solaire causée par le DEET.

L'efficacité des répulsifs varie selon les différents vecteurs et ont tendance à être légèrement moins efficaces contre les **tiques**. Ainsi, il convient d'imprégner les vêtements d'insecticide et de porter ses chaussettes par-dessus le pantalon pour éviter que les tiques n'aient accès à la peau.

L'efficacité des répulsifs contre les mouches tsé-tsé et les phlébotomes n'est pas clairement prouvée, mais il reste hautement recommandé de les appliquer sur la peau, en combinaison avec des vêtements imprégnés d'insecticides.

Nous ne pouvons garantir l'exactitude et l'exhaustivité des informations médicales, ni être tenus responsables des dommages qui pourraient survenir.

Que faire en cas de piqûres de tiques

Après des activités en plein air, vérifiez l'absence de tiques sur votre corps. Si vous trouvez une tique, retirez-la le plus rapidement possible. La meilleure méthode est d'utiliser une pince à épiler : attrapez la tique et tirez doucement et fermement jusqu'à ce qu'elle soit entièrement sortie, puis désinfectez la zone. En cas de symptômes suite à une piqûre de tique, comme une rougeur locale ou de la fièvre, consultez un médecin, car un traitement antibiotique peut être nécessaire. Toutefois, en l'absence de symptômes suite à une piqûre, il n'est pas recommandé d'administrer un traitement antibiotique préventif.

Vaccination contre l'encéphalite à tiques

La vaccination est indiquée pour les personnes qui vivent ou séjournent temporairement dans des zones de transmission de l'encéphalite à tiques (la plupart des pays d'Europe, les pays baltes, la Russie jusqu'à l'Extrême-Orient).

Références et informations complémentaires

1. Hasler T, Fehr J, Held U, Schlagenhauf P. *Use of repellents by travellers : a randomized, quantitative analysis of applied dosage and an evaluation of Knowledge Attitudes and Practices*. *Dans Travel Med Infect Dis 2019* : 27-33. Accès gratuit sur https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1477893918303028?via=ihub

2. **Index des principales infections transmises par les arthropodes concernant les voyageurs**

Infection	Géographie	Arthropode	Moment/saison d'activité
Chikungunya	Répandu	Moustiques *(Aedes/Stegomyia)*	Du matin au soir
Dengue	Répandu	Moustiques *(Aedes/Stegomyia)*	Du matin au soir
Encéphalite à tiques	Europe, pays baltes, Russie	Tiques	Printemps à automne
Encéphalite japonaise	Asie, Océanie	Moustiques *(Culex)*	Soirée/nuit
Fièvre à tiques africaine	Afrique du Sud	Tiques	Surtout après saison des pluies
Fièvre du Nil occidental	Certaines régions d'Europe, Afrique, Israël, États-Unis et Canada	Moustiques (*Culex*)	Soirée/nuit
Fièvre jaune	Afrique (sub-saharienne), Panama et Amérique du Sud	Moustiques (*Aedes/Stegomyia*)	Du matin au soir
Leishmaniose	Répandu, en région méditerranéenne aussi	Phlébotomes	Nuit
Maladie de Lyme	Europe, Asie, Amérique du Nord	Tiques	Printemps à automne
Maladie du sommeil	Savane africaine	Mouche tsé-tsé *(Glossine)*	En journée
Paludisme	Afrique (sud du Sahara), certaines régions d'Asie, Amérique latine et Pacifique	Moustiques (Anophèles)	Du crépuscule à l'aube
Zika	Amérique du Sud, certaines régions d'Afrique, Asie du Sud-Est et Océanie	Moustiques *(Aedes/Stegomyia)*	Du matin au soir

3. Les antimoustiques portant ce label ont été soumis à un test approfondi à l'Institut tropical et de santé publique suisse (à Bâle) et ont satisfait aux exigences spécifiées. En outre, ils sont soumis à un nouveau test chaque année. Indépendamment d'éventuelles informations supplémentaires dans la notice, un produit portant ce label de qualité a démontré un très bon effet protecteur contre les moustiques pendant au moins quatre heures au cours d'un test en laboratoire. En Suisse, les produits suivants sont disponibles avec ce label de garantie :

Getestet vom Schweizerischen Tropeninstitut

Anti Brumm Classic (20 % Icaridine)
Anti Brumm Forte (28 % DEET)
Anit Brumm Kids (20 % Icaridine)
Anti Brumm Naturel (31 % Citriodiol)
Anti Brumm Night (20 % Icaridine)
Nobite Extreme (30 % DEET et 20 % Icaridine)
KIK Activ (20 % DEET)
SENSOLAR ZeroBite (20 % Icaridine)

Nous ne pouvons garantir l'exactitude et l'exhaustivité des informations médicales, ni être tenus responsables des dommages qui pourraient survenir.