

Prévention des piqûres de moustiques

Les piqûres de moustiques provoquent des réactions cutanées généralement bénignes mais désagréables. Dans certaines régions du monde, des mesures de protection sont utiles pour réduire le risque de maladies invalidantes ou graves comme le paludisme, la dengue, le chikungunya ou le virus Zika.

Vêtements et moustiquaires

- Pour diminuer le risque de piqûres de moustiques, les premières mesures à prendre sont le port de vêtements couvrants et de chaussures fermées et, dans les habitations, l'installation de moustiquaires au-dessus des lits et aux ouvertures des pièces.
- Imprégner les vêtements et les moustiquaires de certains insecticides améliore la protection. Des substances appelées pyréthrinoïdes (par exemple la *perméthrine*) sont à la fois répulsives (elles éloignent les moustiques) et insecticides. En contact avec la peau, elles provoquent peu d'effets indésirables.
- La pulvérisation ou la diffusion d'insecticides dans les habitations contribue à éliminer les moustiques, mais cela expose les habitants aux insecticides avec des effets nocifs mal cernés.
- Les moustiques se développent en eau douce. Pour réduire le nombre de moustiques, il est recommandé d'éliminer, si possible, les eaux stagnantes près des habitations (dans les pots de fleurs, les gouttières et les divers récipients où l'eau stagne) et de couvrir les piscines.

Des méthodes à éviter

- Pour éliminer les moustiques, ne pas compter sur les dispositifs à ultrasons ni sur la climatisation : ils sont inefficaces. Ne pas compter non plus sur la *vitamine B1*, l'ail, les huiles essentielles (la citronnelle, par exemple), les bracelets ou colliers imprégnés d'insecticides dont l'efficacité est faible ou nulle.
- Écarter l'utilisation de serpentins fumigènes à l'intérieur des habitations et ceux qui diffusent des substances connues pour être dangereuses (*lindane* ou *DDT*).

Choisir un répulsif

- Quand il s'agit de diminuer un risque d'infection grave (paludisme, dengue ou autre), mieux vaut utiliser un produit répulsif efficace tel que le *DEET* (encore appelé *diéthylméthylbenzamide* ou *diéthyltoluamide*). Il s'applique sur la peau découverte à la concentration de 50 % chez les adultes et de 30 % chez les enfants (à partir de l'âge de 2 mois), et protège pendant 3 heures à 7 heures. Mais il provoque parfois des irritations oculaires ou cutanées, et des troubles neurologiques surtout en cas d'applications sur une surface de peau étendue. Le *DEET* réduit la durée de protection des crèmes solaires.
- L'*icaridine* dosée de 20 % à 25 % a une efficacité et des effets indésirables similaires à ceux du *DEET* à 50 %. Par rapport au *DEET*, l'*icaridine* présente des avantages pratiques : elle n'a pas d'odeur, elle n'est pas huileuse sur la peau, elle ne détériore pas les vêtements en tissu synthétique, ni les plastiques (lunettes, montres) ni le cuir.
- L'*IR35/35* est un répulsif moins souvent efficace, mais moins irritant que le *DEET* ou l'*icaridine*. Lorsqu'on ne craint pas la transmission de maladies par les moustiques et qu'on veut juste éviter le désagrément des piqûres, il est préférable d'utiliser l'*IR35/35* ou le *DEET* à faible concentration (par exemple 20 %).
- Chez les femmes enceintes, il est conseillé d'éviter les répulsifs pendant le 1er trimestre de grossesse. Le *DEET* à 20 % semble dénué de risque particulier à partir du 2e trimestre de grossesse.
- Il est préférable de protéger les enfants et les nourrissons par des vêtements couvrants et une moustiquaire, et de limiter l'utilisation de répulsif. Quand un répulsif est nécessaire, des applications peu étendues et peu fréquentes sont à privilégier.

©Prescrire – mai 2018

Sources • "Piqûres de moustiques et morsures de tiques : prévention individuelle" Premiers Choix Prescrire, actualisation mars 2018 : 4 pages.