

Protection contre les piqûres de moustique

Les piqûres de moustique causent de l'inconfort, mais peuvent aussi causer des infections. Les moustiques ont récemment été identifiés comme porteurs du virus du Nil occidental en Amérique du Nord. Cette maladie a été signalée pour la première fois en Amérique du Nord en 1999, et a depuis fait son apparition dans la plupart du continent.

Les moustiques deviennent infectés lorsqu'ils piquent des oiseaux infectés. Le virus circule dans leur sang et peut aller jusqu'aux glandes salivaires. Le virus peut alors être injecté dans les êtres humains ou les animaux lorsque le moustique les pique pour se nourrir de leur sang.

Les précautions suivantes aident à réduire le risque de maladie provoquée par la piqûre de moustiques infectés:

- Autant que possible, évitez les endroits où il y a beaucoup de moustiques, comme les bois et les terrains marécageux.
- Faites particulièrement attention lorsque vous êtes dehors entre le crépuscule et l'aube, car c'est la période où les moustiques sont le plus actifs.
- Portez des vêtements de couleur claire, des chemises à manches longues, pantalons, bas et chaussures.
- Installez ou réparez les moustiquaires des portes et des fenêtres pour que les moustiques ne puissent pas pénétrer à l'intérieur.
- Appliquez avec modération de l'insectifuge contenant du DEET sur vos vêtements et sur la peau exposée. Suivez les recommandations de Santé Canada et de la Société pédiatrique canadienne indiquées au tableau de la page suivante.

Recommandations de Santé Canada et de la Société pédiatrique canadienne pour l'application d'insectifuge:

Âge	Applications par jour	Concentration de DEET	Remarques
Moins de 6 mois	0	0	DEET ne devrait pas être utilisé sur des enfants de moins de 6 mois
6 mois à 2 ans	1	10% ou moins	Appliquez seulement s'il y a un risque élevé d'infection
2 à 12 ans	3 maximum	10% ou moins	Évitez le visage et les mains
Plus de 12 ans	Selon les besoins	30% ou moins	Évitez le visage et les mains

Information sur les insectifuges

DEET (N,N-diethyl-m-toluamide) est l'insectifuge le plus efficace et le plus étudié à notre disposition. Les insectifuges actuellement disponibles qui ne contiennent pas de DEET n'offrent pas de protection prolongée ni suffisante pour les endroits où il y a un risque important de maladies propagées par les moustiques.

Les insectifuges contenant 30% de DEET offrent suffisamment de protection aux adultes. Les produits qui contiennent une moins forte concentration de DEET sont tout aussi efficaces à repousser les moustiques, mais leur effet ne dure pas aussi longtemps. Choisissez un produit qui vous protégera pendant tout le temps que vous serez dehors.

On peut diminuer la possibilité de réaction aux insectifuges en prenant les précautions suivantes:

- Évitez les produits avec une forte concentration de DEET.
- Évitez de respirer ou d'ingérer le produit, ainsi que le contact avec les yeux.
- Évitez d'en appliquer sur les mains des enfants, puisque ceux-ci risquent de se toucher les yeux ou la bouche.
- N'appliquez jamais les produits sur les plaies ou la peau irritée.
- Lavez la peau et les vêtements empreints d'insectifuge quand vous rentrez à l'intérieur.
- Si vous utilisez de l'écran solaire, appliquez-le d'abord pour qu'il adhère bien à la peau.

Adapté avec la permission du Bureau de santé de Lambton