



Comment se protéger des moustiques ?

Les moustiques peuvent être classés en deux catégories, selon le moment où ils piquent :

- Les Anophèles et les Culex (paludisme, filariose, West Nile...) piquent du coucher au lever du soleil. Les moyens de protection les plus efficaces sont les moustiquaires imprégnées d'insecticide, les répulsifs cutanés, les grillages anti-moustiques aux fenêtres et aux portes, la pulvérisation de bombes insecticides dans le domicile et les diffuseurs électriques d'insecticide. Dans les zones où sévissent les infections transmises par ces moustiques, il est recommandé d'éviter de sortir la nuit sans protection, même un court moment, et de dormir à la belle étoile sans moustiquaire imprégnée d'insecticide.
- Les Aedes (Dengue, Chickungunya...) piquent le jour. Pour s'en protéger, les meilleures méthodes combinent l'application de répulsifs sur les zones de peau non couvertes par des vêtements, le port de vêtements couvrants éventuellement imprégnés d'insecticide, les grillages anti-moustiques aux fenêtres et aux portes, la diffusion d'insecticide (bombes ou diffuseurs électriques) dans les pièces où l'on réside. La climatisation, la ventilation et les serpentins fumigènes n'ont qu'une très faible efficacité protectrice. Enfin, il est recommandé de NE PAS UTILISER les bracelets anti-insectes, les appareils sonores à ultrasons, la vitamine B1, l'homéopathie, les raquettes électriques, les rubans papier et les autocollants gluants sans insecticide. A noter : les moustiques prolifèrent aussi dans des zones éloignées des tropiques, notamment au Canada et dans les pays nordiques (Suède par exemple).

Source : *Recommandations sanitaires pour les voyageurs, 2011. BEH n°18-19, 17 mai 2011.*

Téléchargeable en ligne à l'adresse suivante : <http://www.invs.sante.fr/beh>



Le Dico du doc

RépuIsif

Nom commun utilisé en médecine pour qualifier un produit incitant les moustiques à aller piquer ailleurs.

Les répulsifs complètent efficacement les autres mesures de protection contre les moustiques (tenue vestimentaire très couvrante, usage de moustiquaire, suppression des gîtes permettant aux moustiques de se reproduire, campagne de démoustication).

Appliqués sur les zones de peau dépourvues de vêtement, ces produits contiennent une substance qui éloigne les moustiques sans les tuer.

La durée de protection varie de 4 à 8 heures, selon la nature et la concentration de la substance active et selon les conditions d'utilisation (sudation, température et humidité ambiantes, usage de crème solaire, etc.). Il faut renouveler l'application après chaque baignade.

Attention : En raison de leur toxicité, ces produits ne doivent pas être avalés ni appliqués sur des muqueuses ou sur des plaies et il faut être particulièrement précautionneux chez les enfants, les femmes enceintes et celles qui allaitent (pas de produit sur les seins, lavage des mains).

Source : *BEH n°18-19, 17 mai 2011.*

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite modéré
- Allergies pollens modéré

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Infos pour les voyageurs

Pour vous documenter avant un voyage, vous pouvez consulter les sites suivants :

- **précautions à prendre** : BEH n°18-19, 17 mai 2011. <http://www.invs.sante.fr/beh>
- **épidémies** : <http://www.invs.sante.fr>
<http://www.who.int/csr/don/fr/index.html>
<http://www.who.int/ith>
- **conseils pratiques** : <http://www.medecine-voyages.fr/publications/ppavtextecourt.pdf>
<http://www.cimed.org>
- **paludisme** : <http://www.cnrpalu-France.org>
- **guide des vaccinations** : http://www.inpes.fr/10000/themes/vaccination/guide_2008/index.htm
- **infos sur un pays donné** : http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html
- **Institut Pasteur** : <http://www.cmip.pasteur.fr>
- **protection sociale à l'étranger** : <http://www.ameli.fr/assures/droits-et-demarches/a-l-etranger/index.php>

Source : Open Rome