

Division des services médicaux

Virus Zika : comment éviter les piqûres de moustique

Mis à jour le 9 février 2016

(Veillez à consulter la version la plus récente de ce document à l'adresse <https://hr.un.org/page/zika-virus>)

Mesures générales de protection

- ◆ **Évitez de rester dehors.** Les moustiques porteurs du virus Zika sont surtout actifs lorsqu'il fait jour. Adaptez vos activités de façon à rester à l'intérieur autant que possible pendant la journée.
- ◆ **Protégez votre peau en portant des vêtements couvrants.** En portant des vêtements de couleurs claires, des chemises à manches longues, des pantalons, des chaussettes, des gants et des couvre-chefs, vous réduisez sensiblement les risques de piqûres. Pensez également à rentrer la chemise dans le pantalon et le pantalon dans les chaussettes. Préférez les chaussures fermées aux sandales.
- ◆ **Imprégnez vos vêtements de perméthrine.** Pour être encore mieux protégé, vous pouvez appliquer sur vos vêtements et accessoires des répulsifs ou des insecticides tels que la perméthrine. Traitez vos chaussures, pantalons, chaussettes, chapeaux et autres accessoires à la perméthrine, en respectant à la lettre les instructions données dans la notice du produit. Veillez à ne pas appliquer la perméthrine directement sur la peau.
- ◆ **Laissez les moustiques à l'extérieur.** Séjournez et dormez dans des pièces climatisées ou aux fenêtres équipées de moustiquaires. S'il y a des trous aux moustiquaires, réparez-les au plus vite. Dans les chambres non climatisées ou non équipées de moustiquaires, il est primordial d'en pourvoir les lits.
- ◆ **Placez des moustiquaires.** Protégez les lits, en particulier ceux des personnes qui dorment le jour (femmes enceintes, enfants, personnes alitées, personnes âgées, travailleurs de nuit). Si la moustiquaire n'atteint pas le sol, coincez-la sous le matelas. Les moustiquaires imprégnées d'insecticide pyréthroides sont plus efficaces. Une liste de moustiquaires imprégnées d'insecticide recommandées par l'OMS peut être consultée à l'adresse http://www.who.int/whopes/Long-lasting_insecticidal_nets_November_2015.pdf. Vous pouvez acheter avant votre voyage des moustiquaires imprégnées d'insecticide à effet prolongé, ou traiter vos moustiquaires après achat. Vous pourrez peut-être trouver des moustiquaires traitées efficaces dans le pays où vous vous rendez. Une moustiquaire traitée à l'insecticide pyréthroïde (perméthrine) peut être utilisée pendant plusieurs mois si elle n'est pas lavée. Une moustiquaire imprégnée d'insecticide à effet prolongé peut être efficace pendant trois ans environ si elle a été traitée correctement.

Utilisation de produits insectifuges

- ◆ **Appliquez une crème, un liquide ou un spray répulsif sur la peau exposée ou les vêtements.** Utilisez ces produits en respectant les indications données dans la notice. Évitez tout contact avec la bouche et les yeux et ne l'appliquez jamais sur une coupure, une plaie ou une peau irritée. S'il s'agit d'un spray, ne le pulvérisez pas directement sur le visage : vaporisez le produit sur vos mains puis étalez-le sur le visage. N'appliquez pas de répulsif sur les yeux ni sur la bouche et usez-en avec modération autour des oreilles.

Lavez-vous les mains après application pour éviter tout contact avec les yeux et toute ingestion accidentelle. Utilisez juste assez de produit pour couvrir la peau et les vêtements : une quantité excessive ne protège pas mieux. Ne laissez pas les enfants manipuler seuls les produits insectifuges.

- ◆ **N'utilisez que des répulsifs contenant des principes actifs reconnus.** Il est prouvé que les produits contenant du DEET, de la picaridine ou de l'IR3535 peuvent réduire jusqu'à 98 % le risque de piqûres de moustiques s'ils sont employés selon les instructions (voir tableau 1). Ces produits peuvent être utilisés par les femmes enceintes à condition de suivre à la lettre les recommandations du fabricant. Évitez les insectifuges contenant des principes actifs non approuvés, comme la citronnelle, le géranium, le cèdre, le soja et la menthe poivrée.

Tableau 1: Principes actifs d'insectifuges approuvés pour les personnes âgées de plus de deux mois, y compris les femmes enceintes et celles allaitantes¹⁻⁴

Principe actif	
DEET (20 % ou plus chez l'adulte et 25 % ou moins chez l'enfant et la femme enceinte)	Adressez-vous au centre médical local de l'ONU ou à votre médecin pour obtenir des conseils sur les insectifuges approuvés disponibles dans votre pays
Picaridin (également appelée KBR 3023 ou icaridine)	
IR3535	

* Renouveler l'application conformément aux instructions, au minimum toutes les 3 à 4 heures.

* Les produits à l'huile essentielle d'eucalyptus citronné (tels que Repel Lemon Eucalyptus, Bug Shield Lemon Eucalyptus ou Coleman Botanicals DEET-Free) ne doivent PAS être appliqués aux enfants de moins de 3 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes³.

¹ West Nile virus: pregnancy and breastfeeding [fiche d'information]. Ottawa : Santé Canada; 2003. Disponible à l'adresse <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC167123/> (consulté le 2 février 2016).

² DEET-based insect repellents: safety implications for children and pregnant and lactating women. Gideon Koren, Doreen Matsui, Benoit Bailey. CMAJ. 5 août 2003; 169(3): 209-212.

³ <http://www.cdc.gov/media/releases/2016/s0315-zika-virus-travel.html>

⁴ http://www.who.int/whopes/quality/en/IR3535_eval_april_2006.pdf

Insectifuge et écran solaire. Il n'est pas recommandé d'utiliser des produits agissant à la fois comme répulsif et comme écran solaire car la crème solaire doit être appliquée plus souvent et en plus grande quantité que l'insectifuge. Utilisez des produits distincts, en appliquant la crème solaire avant le répulsif.

Empêcher la formation de sites de reproduction des moustiques ou les détruire

- ◆ **Empêchez les moustiques de proliférer.** Éliminez, nettoyez et couvrez les zones d'eaux stagnantes dans la maison et alentour, par exemple en vous débarrassant de tout récipient (sceaux, pots à fleurs, pneus) où peut s'accumuler l'eau de pluie. Nettoyez les conduits et les gouttières et couvrez les réservoirs d'eau en veillant à les sceller. Veillez à ce que le gazon soit court et sans mauvaises herbes.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter les sources suivantes

1. OPS/OMS : How to prevent mosquito breeding sites in and around your home :
http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=33071&Itemid=270&lang=en
2. OPS/OMS : Consejos para evitar los criaderos de mosquitos en tu casa y patio :
http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=33072&Itemid=270&lang=en
3. CDC : Mosquito Bite Prevention for Travelers :
http://www.cdc.gov/chikungunya/pdfs/fs_mosquito_bite_prevention_travelers.pdf
4. CDC : Prevención de picaduras de mosquitos para viajeros :
http://www.cdc.gov/zika/pdfs/fs_mosquito_bite_prevention_travelers_spanish.pdf
5. Moustiquaires imprégnées d'insecticide recommandées par l'OMS :
http://www.who.int/whopes/Long-lasting_insecticidal_nets_November_2015.pdf

Pour toute question relative au présent document, veuillez vous adresser à
msdpublichealth@un.org