



# LA GAZETTE DU RANDONNEUR

## Les moustiques en randonnées et en voyage

Extrait d'un article d'Olivier conseiller CimAlp - 11 février 2016

Avec l'arrivée de la chaleur et la prolifération des moustiques tigres, des cas de chikungunya, du virus zika et de la dengue, il y a matière sur le sujet de la protection anti moustiques en randonnée et aussi en voyage.

### Quel risque ?

99 % des cas se limitent à des démangeaisons et des rougeurs très désagréables. Si les cas graves sont rares, il ne faut pas les prendre à la légère.

- **Le chikungunya** est une maladie virale transmise à l'homme par des moustiques infectés. Elle provoque une fièvre persistante et des douleurs articulaires sévères (arthralgies). Les autres symptômes sont myalgies, céphalées, nausée, fatigue et éruptions cutanées diverses. Il n'existe pas de remède contre cette maladie. Le traitement est essentiellement symptomatique.
- **La dengue** est une infection virale transmise par les moustiques. L'infection provoque rapidement un syndrome de type grippal et peut évoluer vers des complications mortelles, appelées dengues sévères ou hémorragiques (cas où l'on contracte la dengue pour la deuxième fois). Près de la moitié de la population mondiale est exposée au risque de dengue. Elle sévit dans les régions tropicales et subtropicales du monde entier, avec une prédilection pour les zones urbaines et semi-urbaines.
- **Le virus Zika** est transmis par des moustiques du genre Aèdes. Les personnes atteintes présentent une fièvre modérée, une éruption cutanée (exanthème) et une conjonctivite. Il n'y a pas de traitement ni de vaccin. Les symptômes disparaissent en 2 à 7 jours.

Comme on le voit, peu de traitements existent en cas d'infection. La meilleure solution consiste à se protéger efficacement et préventivement des piqûres de moustiques.

### Se protéger des moustiques

La première recommandation est de les éviter ! Pour cela, éloignez-vous de tout ce qui est humide : mares, terrains marécageux, retenues d'eau...et toutes les eaux stagnantes. Il faut connaître aussi leurs horaires ! En général le pic de présence des moustiques est au petit matin, juste avant le lever du soleil et le soir après le coucher. Mais les fameux moustiques tigres sévissent la journée, donc méfiance !

La première barrière pour se protéger contre les moustiques est constituée de vêtements. Plus vous laissez de surface de peau non recouverte plus vous augmentez les chances d'être piqué ! Prenez vos précautions dans des pays à risques et aussi lors de randonnées en forêt, ou aux horaires les plus propices à leurs attaques.

### Quelques conseils

- Porter des vêtements de couleur plutôt claire, amples et suffisamment épais, avec des manches et des jambes longues, si possible resserrés aux poignets et aux chevilles.
- Les tenues foncées, qui emmagasinent la chaleur, attirent les moustiques de manière très efficace.
- Se doucher après un effort, car la transpiration est un attractif très puissant.
- Faire fonctionner un ventilateur ou le climatiseur dans les chambres équipées (les moustiques n'aimant ni le vent ni l'air frais).
- Éviter les parfums et les produits odorants qui les attirent.

### Les répulsifs cutanés

- Les répulsifs cutanés se présentent sous forme de spray, il faut alors éviter de pulvériser directement vers les yeux et les muqueuses, mais on en trouve aussi en crème ou gel.
- Ces produits utilisent des substances actives telles que le DEET (N, N-diéthyl-3-méthylbenzamide), l'IR 3535, la caridine, des extraits de plantes, la citronnelle ou l'huile essentielle. Les plus efficaces sont à base de DEET, à 30 ou 50 %. Ils sont recommandés dans les zones où les moustiques risquent de transmettre la dengue, le chikungunya ou le paludisme

Les fabricants sont assez optimistes pour la durée de protection et annoncent 8 heures ou plus. En réalité, c'est toujours moins et c'est variable selon les individus et le contexte (pluie, sueur...). Quand un produit est efficace, la durée moyenne de protection est plutôt de l'ordre de 4 heures.

## Les insecticides

Ils utilisent des substances actives nocives pour la santé, il faut donc en faire un usage modéré.

- Les bombes aérosol qui contiennent un insecticide de la famille des pyréthrinoïdes sont d'une efficacité redoutable. Sur les étiquettes, dans le paragraphe composition, ces substances se repèrent à leur nom qui se termine en «thrine» (transfluthrine, tétraméthrine...). Utiliser l'insecticide que si vous constatez une invasion de moustiques le soir dans une pièce. Ne vous en servez pas pour vaporiser en prévention une maison entière. Et surtout ne restez pas dans le nuage pendant les 15 mn qui suivent la vaporisation.
- Les diffuseurs électriques qui se branchent sur une prise de courant sont plus ou moins efficaces. C'est fonction de leur composition même si tous utilisent des pyréthrinoïdes comme substance **insecticide**.
- Les spirales à brûler qui contiennent une molécule de la famille des pyréthrinoïdes sont assez efficaces. Elles doivent être utilisées exclusivement en extérieur et agissent dans un rayon de 1m à 1,50m maximum.

## Le bracelet anti moustique

Ce type de bracelet est en latex avec une petite pastille encastrée, imprégnée d'huiles essentielles. Sur la pastille se trouvent des essences de girofle, de lavandin, de menthe poivrée, de térébenthine, de citronnelle et de géranium. Il résiste à l'eau. Vous pouvez l'attacher où vous voulez : poignet, cheville, sac à dos. Principal avantage : son action dure une bonne quinzaine de jours (*actif à 40 % après un mois*).

## Les vêtements anti-moustiques

Il existe une solution que beaucoup de gens ne connaissent pas, particulièrement adaptée en voyage, en trek ou en randonnée : ce sont les vêtements anti moustiques.

Depuis peu, une molécule, la chitine, naturellement sécrétée par les crustacés, est utilisée comme répulsif naturel contre les moustiques. Des vêtements de voyage de toutes sortes en sont imprégnés : des shorts, des pantalons, des chemises, des chemisettes....

Non seulement c'est un produit naturel mais il est sans odeur et n'a aucune conséquence pour la peau humaine. Vous n'avez qu'à enfiler vos vêtements anti moustiques le matin et vous voilà protégé. Votre protection est active instantanément et sans limite de temps. C'est un premier rideau très efficace pour écarter ces petites bêtes. De plus, rien ne laisse paraître sur ces vêtements qu'ils ont une protection !

Rien n'empêche de combiner cette solution naturelle, efficace, avec les solutions classiques pour une efficacité maximale. En tout cas c'est là un moyen de protection très pratique (un léger supplément à un prix de vêtement classique) et qui garantit un minimum de protection dans le temps.

## Les trois recettes de grand'mère

1. **Sur soi** : On peut composer son propre répulsif anti moustique en mélangeant une goutte d'huile essentielle de géranium rosat avec 10 gouttes d'huile végétale. L'appliquer le soir sur les zones de la peau particulièrement sensible aux piqûres (les poignets, les chevilles...); Attention : ne pas utiliser ce répulsif en pleine journée car les huiles essentielles ne font pas bon ménage avec le soleil.
2. **A l'intérieur** : Ajouter à une infusion de thé une gousse d'ail pressée. Verser le tout dans un bol que l'on déposera sur une table, une étagère...
3. **A l'extérieur** : Déposer sur le rebord d'une fenêtre une coupelle contenant de l'ammoniaque. Les moustiques ont horreur de cette odeur.

## Conclusion

Bien évidemment il ne faut pas tomber dans une paranoïa exagérée mais se protéger contre les moustiques ne doit pas être pris à la légère. Des règles de bon sens sont suffisantes pour écarter la majeure partie de la menace. C'est un minimum pour conserver un peu de confort et ne pas passer une journée ou une soirée entière aux proies de démangeaisons très désagréables.