

CONSEILS VOYAGEURS - Fiche n°3 – Protection contre les piqures de moustiques

Pourquoi se protéger ?

Les moustiques peuvent transmettre des maladies parfois graves. Les moustiques qui piquent surtout le jour transmettent la dengue, le chikungunya et le Zika. Ceux qui piquent surtout la nuit peuvent transmettre le paludisme. **La protection est donc indispensable de jour comme de nuit.**

Toute fièvre pendant le séjour ou dans les 3 mois suivant le retour d'une zone impaludée impose une consultation médicale urgente afin d'éliminer un paludisme, même si vous avez pris toutes les précautions.

Les 4 mesures les plus efficaces

- **Portez des vêtements couvrants** (manches longues, pantalon, chaussures fermées le soir). Les vêtements imprégnés d'insecticide (perméthrine) ne sont plus préconisés. L'imprégnation des vêtements par des solutions répulsives en spray à base de DEET ou d'IR3535 peuvent être utilisés. Cependant, l'efficacité répulsive ne dépasse pas 8 heures et ne résiste pas au lavage.
- **Appliquez le répulsif** sur toutes les zones découvertes en évitant les yeux, la bouche et les muqueuses. Respectez la fréquence d'application indiquée sur le produit. Après une baignade ou une transpiration importante, renouvelez l'application. Si vous utilisez également une crème solaire : appliquez d'abord la crème solaire, attendez environ 20 minutes, puis appliquez le répulsif. Ne pas pulvériser directement sur la peau : vaporiser d'abord dans la main, puis appliquer. Laver la peau avec de l'eau et du savon dès qu'il n'y a plus de risque (par ex. avant le coucher sous moustiquaire).
- **Dormez sous une moustiquaire.** La moustiquaire doit être : intacte, correctement installée, bordée sous le matelas. Éventuellement imprégnée d'insecticide. En journée, maintenir fermée ou pliée.
- **Limitez l'entrée des moustiques (effet limité, mesures d'appoint).** Climatisation si possible, ventilateur, moustiquaires aux fenêtres. Fermer portes et fenêtres en soirée lorsque cela est possible

Quels répulsifs utiliser ?

Privilégiez un répulsif contenant du **DEET**, de l'**icaridine (picaridine)** ou de l'**IR3535** (voir tableau). Pour une utilisation efficace et sans risque :

- Respectez la notice et les restrictions selon l'âge.
- Appliquez le répulsif uniquement sur les zones de peau découvertes (pas sur une peau lésée, ni près des yeux ou de la bouche).
- Chez l'enfant de moins de 12 ans, l'application doit être réalisée par un adulte.
- Si utilisation de crème solaire, appliquez-la d'abord, puis le répulsif 20mn plus tard.
- Après une baignade ou une transpiration importante, renouvelez l'application dans la limite du nombre maximal recommandé.
- Préférez les répulsifs en crème ou lotion. Si vous utilisez un spray, vaporisez-le d'abord dans la main puis appliquez-le sur la peau.
- Lavez la peau à l'eau et au savon lorsqu'il n'y a plus de risque d'exposition (par exemple avant de se coucher sous une moustiquaire).
- Conservez les répulsifs hors de portée des enfants.

Chez l'enfant

- Habiller l'enfant avec des vêtements couvrants.
- Utiliser une moustiquaire pour les poussettes et les lits.
- Le répulsif doit être appliqué par un adulte uniquement sur les zones découvertes.
- Éviter les mains, les yeux et la bouche.

Ce qui n'est pas recommandé

Les études n'ont pas démontré une efficacité suffisante pour prévenir les piqûres de moustiques pour : **✗** Aérosols ou bombes insecticides **✗** Bracelets anti-moustiques **✗** Appareils à ultrasons **✗** Vitamine B1 **✗** Homéopathie **✗** Huiles essentielles (citronnelle, lavande...) **✗** serpentins fumigènes (danger)

Par sécurité, l'utilisation de diffuseurs électriques d'insecticide reste autorisée dans des pièces aérées, mais n'est plus recommandée pour les femmes enceintes et les enfants de moins de trois ans.

Tableau 8 : Répulsifs disponibles pour la protection contre les piqûres d'arthropodes et disposant d'une AMM (présence du numéro d'AMM sur l'étiquette) et un RCP. D'après Debbon M., Frances SP., Strickman DA. Insect repellents handbook, CRC Press 2015 [137,148].

Molécules ou substances actives	Concentrations usuelles	Arthropodes ciblés (par ordre alphabétique)	Avantages	Inconvénient	Enfants* (concentrations)	Femmes enceintes (concentrations)
Produits disposant d'une AMM (présence du numéro « FR-Année-X » sur l'étiquette) et d'un RCP**						
DEET (N1,N-diéthyl-m-toluamide)	20 à 50 %	Aoûtats Culicoïdes Moustiques Phlébotomes Simulies Tiques dures	Recul quant à son utilisation	Huileux Altère les plastiques Irritant pour les yeux	20 % à partir de 2 ans 30 % à partir de 12 ans	≤ 30 % en zone à risque élevé
IR3535 (N-acétyl-N-butyl-β-alaninate d'éthyle)	10 à 30 %	Aoûtats Culicoïdes Moustiques Phlébotomes Stomoxes Tiques dures	Faible odeur Non huileux N'altère pas les plastiques	Durée d'efficacité sur les anophèles, parfois moindre que le DEET aux concentrations ≤ 20 %	10 % 0 à 1 an 20 % à partir de 2 ans 30 % à partir de 12 ans	≤ 20 %
Icaridine ou picaridine ou KBR3023 (Carboxylate de Sec-butyl 2-(2-hydroxyéthyl)pipéridine-1)	20 à 30 %	Aoûtats Culicoïdes Mouches piqueuses (glossines et taons, ...) Moustiques Puces Tiques dures	Large spectre d'activité N'altère pas les plastiques Faible odeur	Pas aussi efficace que le DEET contre les tiques, certains anophèles et les culicoïdes	20 % à partir de 12 mois	≤ 20 %

* Pour les nourrissons (0 à 1 an), l'utilisation d'une moustiquaire sur le berceau ou le landau est recommandée.

** Résumé des Caractéristiques du Produit.

Recommandations sanitaires du haut conseil de la sante publique pour les voyageurs - Actualisées en juin 2026 (à l'attention des professionnels de santé) – Haut Conseil de Santé Publique (HCSP).

Retrouvez ce document sur le site :
drv Vincent4.wixsite.com/drv Vincent

Ou flashez le QR code ci-contre >>>

