



UK Health  
Security  
Agency

NaTHNac

# Éviter les piqûres de moustiques

## Conseils pour les voyageurs



**Dans de nombreux pays, les piqûres de moustiques peuvent propager des maladies comme le chikungunya, la dengue, l'encéphalite japonaise, le paludisme, le virus du Nil occidental, la fièvre jaune et le Zika. Elles peuvent entraîner des formes de maladies graves et certaines peuvent même être mortelles.**

Évitez les piqûres d'insectes à tout moment, y compris pendant la journée. Il est important de :



Se couvrir



Utiliser des produits anti-moustique



Utiliser des moustiquaires

Les moustiques qui propagent le chikungunya, la dengue, le virus du Nil occidental, la fièvre jaune et le Zika piquent principalement pendant la journée et au crépuscule.

Les moustiques qui propagent la malaria piquent principalement le soir et la nuit.

## Que dois-je faire avant de partir ?

Consultez les conseils de santé aux voyageurs pour vos destinations, y compris les maladies et autres risques sanitaires pour chaque pays et la meilleure façon de les réduire en utilisant les pages d'information sur les pays du réseau et centre national pour la santé des voyageurs (NaTHNaC) : [www.travelhealthpro.org.uk/countries](http://www.travelhealthpro.org.uk/countries).

Consultez votre personnel infirmer, votre médecin généraliste (GP), votre pharmacien ou une clinique de voyage, idéalement 4 à 6 semaines avant le voyage, afin d'obtenir des conseils appropriés pour votre voyage.

Le vaccin contre la fièvre jaune est recommandé pour certains pays, et des comprimés contre le paludisme peuvent être conseillés pour se protéger du paludisme pour certaines destinations.

Si vous avez des problèmes de santé préexistants, si vous êtes enceinte ou si vous l'envisagez, il est particulièrement important d'obtenir des conseils personnalisés 6 à 8 semaines avant le voyage. Avec une préparation minutieuse, la plupart des femmes enceintes sont en mesure de voyager sans rencontrer de problèmes de santé.



## Trois façons d'éviter les piqûres de moustiques



**Produit anti-moustique :** Il est important d'utiliser un produit anti-moustique jour et nuit, à l'intérieur et à l'extérieur, sur toute la surface de la peau exposée.

Un produit contenant **50% de DEET** est recommandé en premier choix. Si le DEET n'est pas toléré, il est recommandé d'utiliser un produit contenant la formulation la plus forte disponible, soit **de l'icardine (icardin) 20 %, de l'huile d'eucalyptus citronnée, hydratée, cyclisée (eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized)** ou **du 3-ethylaminopropionate** sont recommandés.

### Souvenez-vous :

- Appliquez un produit anti-moustique selon les instructions figurant sur l'étiquette : appliquer le produit sur la peau, en veillant à ce que toute la surface de la peau soit couverte
- Renouvelez fréquemment l'application du produit, surtout dans les pays chauds et après la baignade
- Appliquez le produit anti-moustique après la crème solaire (utiliser une crème solaire d'indice 30 à 50, car le DEET peut rendre la crème solaire moins efficace)
- 50 % de DEET est sans danger pour les femmes enceintes et allaitantes et pour les bébés de plus de deux mois
- Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de voyager si votre bébé est âgé de moins de 2 mois
- Emportez du produit anti-moustique avec vous, en cas de pénurie à votre destination



**Vêtements :** Dans la mesure du possible, portez des vêtements à manches longues, des pantalons, des jupes ou des robes, des chaussettes et des chaussures pour empêcher les moustiques de vous piquer.

Les vêtements et les moustiquaires traités à la perméthrine (permethrin), un insecticide, offrent une protection supplémentaire contre les moustiques.



**Moustiquaire :** Si votre logement n'est pas climatisé ou si vous dormez à l'extérieur, utilisez des moustiquaires traitées à l'insecticide.

Vérifiez que votre moustiquaire n'est pas déchirée et glissez-en les extrémités sous votre matelas.

Les piqûres de tiques et de divers'insectes peuvent également présenter des risques ; les mêmes mesures de protection permettront également de les réduire. De plus amples informations sont disponibles sur le site : [www.travelhealthpro.org.uk](http://www.travelhealthpro.org.uk)



## Que dois-je faire si je ne me sens pas bien ?

La suspicion de paludisme est une urgence médicale et doit être rapidement exclue ou traitée. Si vous vous rendez dans un pays à risque de paludisme et que vous avez de la fièvre (38°C ou plus), des symptômes semblables à ceux de la grippe ou tout autre symptôme inhabituel pendant ou après le voyage, vous devez consulter un médecin d'urgence. N'attendez pas votre retour au Royaume-Uni si vous ne vous sentez pas bien ; demandez une aide médicale à l'étranger.

D'autres infections, comme la dengue et le virus du Nil occidental, peuvent également provoquer des maladies graves.

Si vous êtes malade après votre retour, parlez à votre médecin des voyages à l'étranger que vous avez effectués au cours de l'année écoulée. Si vous avez été dans un pays tropical, demandez un test sanguin de détection du paludisme.

### Plus d'informations

Consultez le site du National Travel Health Network and Centre (NaTHNaC)  
<http://travelhealthpro.org.uk>

© Crown copyright 2022.

Des exemplaires gratuits de cette brochure peuvent être commandés en utilisant le code produit MOSTRA1FR French sur le site Health Publications

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSTRA1FR French  
UK Health Security Agency gateway number: 20211408

This leaflet is also available in Arabic, Bengali, French, Gujarati, Hausa, Igbo, Punjabi, Spanish, Swahili, Yoruba, Urdu, Xhosa and in BSL, large print, braille and Easy Read

Pour commander d'autres exemplaires de cette brochure, rendez-vous sur [www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk) ou par téléphone au : 0300 123 1002 (de 08h00 à 18h00, du lundi au vendredi)