

Prévenir le paludisme - Fiche conseil

Conseils généraux

- Dormez sous une moustiquaire, de préférence imprégnée d'insecticide.
- Utilisez une moustiquaire imprégnée d'insecticide sur les poussettes, en veillant à ce que l'enfant ne la porte pas à la bouche.
- Portez des vêtements légers, de couleur claire, amples et couvrants (manches longues, pantalons et chaussures fermées).
- L'imprégnation des vêtements en insecticides n'est pas recommandée.
- Limitez les sorties la nuit.
- **Les tisanes et gélules à base d'*Artemisia* ne doivent pas être utilisées comme moyen de protection contre le paludisme.** Il n'existe à ce jour pas de preuve solide de leur efficacité et leur innocuité n'est pas établie.
- **En cas de fièvre durant le voyage ou dans les 3 mois suivant le retour, consultez sans délai votre médecin ou un service hospitalier en indiquant les pays visités.**

Concernant l'usage des répulsifs cutanés (antimoustiques)

- Utilisez des produits dont l'efficacité et la sûreté ont été démontrées (souvent à base de DEET ou d'IR3535). En cas de doute, demandez conseils à votre pharmacien.
- Pour les enfants et les femmes enceintes, prenez des produits adaptés (demandez conseil à votre pharmacien).
- Appliquez les répulsifs sur la peau exposée, mais pas sur la peau qui est sous les vêtements (sauf au niveau des chevilles, même en cas de port de chaussettes).
- N'appliquez pas de répulsif sur une peau lésée, blessée ou irritée.
- N'appliquez pas de répulsif près des yeux ou de la bouche.
- Ne pulvérisez pas les sprays directement sur votre visage. Appliquez-les d'abord sur vos mains, puis sur votre visage.
- Si vous appliquez aussi de la crème solaire, appliquez d'abord la crème solaire, puis respectez un intervalle d'au moins 20 minutes avant d'appliquer un répulsif cutané.
- Après une baignade, appliquez de nouveau le répulsif dans la limite du nombre maximal d'applications quotidiennes recommandées.
- N'appliquez pas de répulsif directement sur la peau des enfants, mais d'abord sur les mains de l'adulte puis sur la peau de l'enfant.
- **N'appliquez pas de répulsif sur les mains ou le visage des enfants.**
- N'appliquez pas de répulsif sur les mains ou les seins d'une femme allaitante.
- Pulvérisez du répulsif seulement dans des pièces aérées ou en extérieur.

<p>Moyens recommandés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Moustiquaire imprégnée d'insecticides pour berceau, poussette ou lit, selon l'âge et les insectes. • Moustiquaire non imprégnée en l'absence de moustiquaire imprégnée disponible. • Moustiquaires grillagées aux fenêtres et aux portes. • Répulsifs cutanés sur les parties du corps non couvertes, en complément du port de vêtements amples, couvrants et légers.
<p>Moyens recommandés en appoint</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diffuseur électrique d'insecticide (à l'intérieur). • Raquettes électriques. • Pulvérisation intradomiciliaire de « bombes » insecticides (disponibles dans le commerce). • Climatisation. • Ventilation. • Serpentin fumigène (extérieur).
<p>Moyens non recommandés (efficacité non démontrée - à ne pas utiliser)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bracelets anti-insectes pour se protéger des moustiques et des tiques. • Huiles essentielles dont la durée d'efficacité est insuffisante (généralement inférieure à 20 minutes). • Appareils sonores à ultrasons, vitamine B1, homéopathie, rubans, papiers et autocollants gluants sans insecticide.

Tableau issu de "Recommandations sanitaires pour les voyageurs, 2023", Haut Conseil de Santé Publique