

Prévenir le paludisme - Fiche conseil

Conseils généraux

- Dormez sous une moustiquaire, de préférence imprégnée d'insecticide à longue durée d'action.
- 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).
- Il est possible d'appliquer sur les vêtements un répulsif à base de DEET ou d'IR3535 dans les pays à risque élevé de maladies liées aux piqûres de moustiques en complément de l'application cutanée. Respectez les délais d'efficacité et renouvelez l'application après chaque lavage. L'utilisation de répulsifs à base de perméthrine est à éviter.
- 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 (efficaces contre les moustiques, les tiques dures, les aoûtats et les *midges*)

- Utilisez des produits dont l'efficacité et la sûreté ont été démontrées (souvent à base de DEET, d'IR3535 ou icaridine). En cas de doute, demandez conseils à votre pharmacien. Achetez ces produits en France avant votre départ de préférence.
- Pour les enfants et les femmes enceintes, prenez des produits adaptés (demandez conseil à votre pharmacien). Évitez, si possible, l'utilisation de répulsifs cutanés pour les enfants de moins de 1 an et privilégiez les moyens mécaniques (moustiquaire imprégnée d'insecticides pour berceau et poussette).
- Appliquez les répulsifs 1 à 2 fois par jour 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.

Moyens recommandés	• 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.
Moyens recommandés en appoint	• Diffuseur électrique d'insecticide (à éviter en présence d'enfants de moins de 3 ans, de femmes enceintes ou de personnes asthmatiques). • Climatisation, ventilation. • Ventilation.
Moyens non recommandés (efficacité non démontrée et/ou toxicité du produit)	• 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. • Serpentin fumigène (substances présentant un risque pour la santé, en particulier chez l'enfant, les femmes enceintes, les personnes souffrant de maladie respiratoire, et en cas d'utilisation prolongée dans des zones mal ventilées). • Pulvérisation de bombes insecticides à l'intérieur du domicile.

Tableau issu de "Recommandations sanitaires pour les voyageurs, 2026", Haut Conseil de Santé Publique