



# PRÉVENTION DES INSECTES PIQUEURS

Les activités à l'extérieur, qu'elles soient liées au travail ou aux loisirs, nous exposent régulièrement aux insectes piqueurs. En forêt, on pourrait dire que les risques sont omniprésents. Rapidement, on se fait repérer par les moustiques, les mouches noires et les brûlots qui peuvent se réunir en masse autour de nous. Dans certains cas, ce sont les taons à cheval et les mouches à chevreuil, nos fameux frappe-à-bord, qui nous accompagnent, tournoyant autour de nous sans cesse, tous à la recherche d'une aire d'atterrissage pour se nourrir. Les guêpes et les tiques sont également des insectes piqueurs redoutables que l'on peut rencontrer dans nos activités extérieures. Tous peuvent non seulement provoquer des piqûres désagréables, mais également transmettre des maladies ou causer des réactions allergiques. Cette fiche d'information vous aidera à y voir plus clair en vous présentant les mesures préventives afin d'éviter de vous faire piquer.

## MESURES PRÉVENTIVES

Voyons les grandes lignes des mesures de prévention contre les insectes piqueurs :

- **Habillement adapté**

Portez des vêtements longs de couleur claire qui couvrent entièrement votre corps. Ne laissez aucune porte ouverte à l'intrusion vers votre peau. Rentez votre chandail dans votre pantalon et mettez vos bas par-dessus votre pantalon. Portez des gants, couvrez votre tête et utilisez, au besoin, un filet anti-moustiques.

- **Vêtements anti-moustiques**

Depuis quelques années, il est possible d'acheter des vêtements antimoustiques traités à la perméthrine. Il s'agit d'un insecticide intégré directement dans les tissus, une technologie déjà utilisée depuis de nombreuses années par les militaires. Il est important de toujours suivre les instructions sur l'étiquette des vêtements. Consultez le lien de l'Agence de la santé publique du Canada, à la fin de ce document, qui vous informera davantage sur ce produit.

- **Insectifuge**

Appliquez un produit répulsif adapté, approuvé par Santé Canada (mention LOI P.A ou LPA), sur la peau et les vêtements en respectant les consignes d'utilisation du fabricant. Les produits à base de DEET sont parmi les plus efficaces contre les piqûres d'insectes. Le pourcentage de concentration de cet ingrédient n'augmente pas son efficacité lorsqu'il est plus élevé. Il augmente plutôt la durée de l'efficacité du produit. Un insectifuge contenant 30 % de DEET est le plus souvent recommandé pour les travaux en forêt, puisqu'il est fiable et procure une bonne protection pour la grande majorité des insectes piqueurs, soit jusqu'à 6 heures, dépendamment de la personne et du contexte (sueurs, pluie, etc.). Il existe plusieurs autres produits insectifuges. Nous vous invitons à consulter les liens du Gouvernement du Québec à la fin de ce document, où sont présentés certains types de produits, leur durée de protection et les conseils d'utilisation associés.

L'application d'insectifuge n'a malheureusement pas d'effet sur les guêpes. Celles-ci vont piquer principalement dans un contexte de défense ou pour protéger leur nid. On doit être vigilant quant à la présence de guêpes dans l'environnement de travail. Portez une attention particulière lorsque vous mangez en forêt. Les guêpes sont attirées par le sucre et peuvent se retrouver dans votre nourriture et dans votre contenant à boire (gourde, bouteille) à votre insu. Versez toujours vos liquides à boire dans un verre pour vous assurer qu'aucune guêpe ne s'y est glissée.

- **Inspection après votre activité**

Vérifier soigneusement votre corps, vos vêtements et vos cheveux après chaque sortie pour détecter principalement la présence de tiques. Vous trouverez à la fin de ce document, un lien provenant de l'Institut national de la santé du Québec (INSPQ) qui livre une panoplie d'information sur la prévention de la maladie de Lyme.

## POUR EN SAVOIR PLUS

En terminant, voici quelques liens qui pourront vous être utiles en matière de prévention contre les insectes piqueurs :

1. **Vêtements antimoustiques** (Agence de la santé publique du Canada)  
<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/diseases-conditions/permethrin-treated-clothing/clothing-treated-fra.pdf>
2. **Insectifuges** (Gouvernement du Québec)  
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/conseils-dutilisation-dun-chasse-moustiques>
3. **Maladie de Lyme** (INSPQ)  
<https://www.inspq.qc.ca/zoonoses/maladie-de-lyme/outils-de-prevention>

