



Fiche d'information sur les précautions contre les insectes

Comment peut-on se protéger contre les piqûres de moustiques et les morsures d'insectes?

Protégez-vous, ainsi que l'espace qui vous entoure:

- S'informer sur les habitudes des insectes piqueurs et réduire l'exposition durant les périodes plus propices aux piqûres (p. ex.; jour c. soir/nuit; région rurale c. urbaine).
- Porter des vêtements amples et de couleur pâle.
- Porter des manches longues, non roulées.
- Porter des pantalons, le bas rentré dans les chaussures ou les chaussettes.
- S'assurer de la présence de moustiquaires sur les portes, les fenêtres et les espaces entre le toit et les murs.

Utilisez un insectifuge sur la peau exposée (peau non recouverte par les vêtements):

- Les risques de maladies propagées par les moustiques et les autres insectes sont plus élevés pour les enfants et les femmes enceintes que les possibles risques d'effets secondaires dus aux insectifuges, si ceux-ci sont utilisés conformément aux instructions.
- Éviter de mettre de l'insectifuge sur les mains des enfants s'ils sont susceptibles de se mettre les doigts dans les yeux ou la bouche.
- L'insectifuge doit être enlevé dès qu'il n'est plus nécessaire (p. ex., après l'arrivée dans un endroit sans insecte et protégé par des moustiquaires).

- Autre option pour les enfants de 3 ans et plus : des produits contenant 10 % d'eucalyptus (aussi appelé PMD); mais ils ne sont pas aussi efficaces et ne fournissent pas une protection de longue durée.
- Les insectifuges à base d'huile de soja et de citronnelle ne sont pas recommandés pour les voyages dans les régions à risques élevés.

Utilisez des produits traités à l'insecticide:

- Dormez sous un filet protecteur traité à l'insecticide (p. ex.; perméthrine ou deltaméthrine) dans les régions où les moustiques et autres insectes sont actifs le soir et la nuit.
- Les insecticides sont habituellement bien tolérés. Si vous avez l'asthme, vous pourrez éprouver une respiration sifflante lorsque vous vous trouvez sous un nouveau filet protecteur traité à l'insecticide que vous venez de sortir de son sac.
- L'insecticide sur le filet est efficace de 6 à 12 mois et est considéré comme sécuritaire pour les femmes enceintes et les enfants.
- Rentrez le filet sous le matelas et assurez-vous qu'il ne comporte pas d'ouverture.
- Portez des vêtements traités à l'insecticide.

Les produits suivants ne sont pas recommandés pour prévenir les maladies transmises par les moustiques et autres insectes (car leur profil d'innocuité et leur efficacité sont incertains):

- Les insecticides en serpentins, vaporisateurs, aérosols ou pulvérisateurs, et les draps traités à l'insecticide.
- Les appareils à ultrasons, les bracelets, colliers ou bracelets de chevilles traités à l'insecticide, les appareils électrocuteurs, comme des « zappeuses d'insectes », les pièges qui attirent les insectes par l'odeur, les géraniums (citrosa), les comprimés de vitamine B 12, les hydratants pour la peau qui ne contiennent pas un insectifuge approuvé.

Ce que vous devez savoir sur l'utilisation d'écran solaire et d'insectifuge

- Si vous utilisez à la fois un écran solaire et un insectifuge, appliquez l'écran solaire 15 minutes avant l'insectifuge. Choisissez un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus, car l'insectifuge peut réduire l'efficacité de l'écran solaire.

Âge	Insectifuge	Fréquence*
Nourrissons de moins de 6 mois*	De préférence : 20 % d'icaridine 2 ^e choix : 10 % de DEET	Une fois par jour
Enfants de 6 mois à moins de 2 ans	De préférence: 20 % d'icaridine 2 ^e choix : 10 % de DEET	Une fois par jour
Enfants de 2 ans à moins de 12 ans	De préférence: 20 % d'icaridine 2 ^e choix : 10 % de DEET	Maximum de 3 fois par jour
Enfants de 12 ans et plus et adultes	20 à 30 % de DEET ou 20 % d'icaridine	Maximum de 3 fois par jour

*Nota : L'efficacité et l'innocuité des insectifuges et des insecticides utilisés au Canada doivent être évaluées par l'Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire de Santé Canada (ARLA); il ne faut pas oublier que ces recommandations visent les personnes qui vivent au Canada. Lorsque vous voyagez dans des régions où les risques de contracter des maladies transmises par des insectes sont plus élevés, et lorsque ces insectes ne peuvent pas être évités (p. ex., par l'utilisation de filets traités à l'insecticide) : les recommandations concernant l'utilisation d'insectifuges sont différentes pour les femmes enceintes et les nourrissons de moins de six mois, tout comme la fréquence d'utilisation pour tous les enfants ou les adultes; les insectifuges peuvent être appliqués plus souvent. En général, si une piqûre survient avant la fin de la durée prévue de l'efficacité du produit, il est recommandé de faire une nouvelle application.

Référence : CCMTMV, Déclaration relative aux mesures de protection individuelle pour prévenir les piqûres ou morsures d'arthropodes, nov. 2012.

CCMTMV, Résumé des recommandations sur la prévention du paludisme, le 3 avril 2014.