

## Un été sans moustique

Revoici le beau temps, le soleil, les activités en plein air et... Les moustiques ! Nous ne sommes pas tous égaux face aux moustiques. Certaines personnes sont irrésistibles pour ces insectes, mais on ne sait pas exactement pourquoi.

Eviter les piqûres : Plusieurs hypothèses sont avancées par les scientifiques : une température corporelle élevée, les dioxyde de carbone diffusé par l'organisme, la transpiration... Pour éviter d'être piqué, plusieurs solutions existent :

- \* La plus simple : couvrez-vous ! Le cou, les chevilles et les poignets sont des zones à risques.
- \* Choisissez des vêtements de couleurs claires (blanc ou beige) assez épais et évitez autant que possible les couleurs foncées ou très vives, elles attirent les moustiques.
- \* Soyez particulièrement vigilant à l'aube et au crépuscule, périodes où le risque de piqûre est plus important.
- \* Les moustiquaires restent une valeur sûre et offrent une protection idéale pour la maison ou le lit.
- \* Evitez aussi les parfums, savons parfumés, lotion après-rasage... Les moustiques en raffolent !
- \* Evitez d'allumer la lumière à l'intérieur de la maison tant que les fenêtres sont ouvertes.
- \* Enfin, si vous avez un jardin ou une terrasse : les moustiques ont besoin d'eau pour pondre leurs œufs. Supprimer donc les sources d'eau : arrosoir qui traîne, soucoupe pleine d'eau, gouttière mal drainée, gamelle d'eau pour chien ou chat.

Si vous désirez une protection naturelle, la citronnelle et l'huile essentielle de lavande sont efficaces sur une courte durée ( $\pm$  une demi-heure), privilégiez-les pour des sorties courtes. Si vous avez besoin d'une protection plus longue ou si vous vous rendez dans des zones à risque (paludisme...), il faudra vous tourner vers les répulsifs à appliquer directement sur la peau, notamment ceux au DEET (diéthyltoluamide). Ces répulsifs doivent être utilisés le moins longtemps possible et sur la plus petite surface possible. Sachez aussi que l'association crème solaire et répulsif protège moins bien du soleil et favorise la pénétration du répulsif dans l'organisme. Donc, à éviter.

Les personnes pour lesquelles les répulsifs cutanés sont contre-indiqués (enfants en bas âge, personnes allergiques femmes enceintes...) peuvent imprégner les vêtements avec un produit insecticide spécial pour tissu. N'hésitez pas à interroger votre médecin ou pharmacien afin de connaître les produits que vous pouvez utiliser sans risque et lisez attentivement les précautions d'usage.

Les appareils électriques, les diffuseurs ou les émetteurs d'ultrasons ont une efficacité toute relative, voire diffusent des substances toxiques.

Lorsque les moustiques piquent, ils ne font pas que prélever du sang, ils injectent également de la salive, contenant un anticoagulant, afin d'éviter que le sang ne leur bouche la trompe. Ce qui libère de l'histamine, responsable des démangeaisons. Sachez encore que ce sont les femelles qui piquent, elles ont besoin de sang pour pouvoir pondre leurs œufs ! Une fois piqué, il ne vous reste plus qu'à être patient ! Vous pouvez appliquer un glaçon sur la piqûre, le froid engourdira la zone et réduira les démangeaisons. Vous pouvez aussi appliquer une compresse imbibée de vinaigre blanc. Si la réaction est plus importante ou allergique, vous pouvez appliquer une pommade à base de corticoïde ou prendre un comprimé antihistaminique. Mais surtout, évitez de vous gratter !