



## Comment éviter les piqûres de moustique en voyage ? Nos conseils et astuces

Avec Laura, nous adorons voyager. C'est notre passion, ce blog en est une preuve suffisante je crois. Si vous prenez cette passion, que vous cherchez l'exact opposé, vous avez alors une petite idée de notre détestation des moustiques. Et c'est bien parce que nous haïssons ces bestioles qui peuvent ruiner vos vacances que nous avons une certaine expérience pour nous en protéger. Une expérience que je vous partage, pour en finir avec les bzzz dans les oreilles la nuit, les boutons qui grattent et surtout se prémunir des maladies qu'ils peuvent causer en voyage, notamment dans les zones tropicales.

## Mais pourquoi sont-ils si méchants ?

### Pourquoi les moustiques nous piquent ?

Seules les moustiques femelles ont besoin de notre sang. Elles nous piquent pour pouvoir terminer leur cycle de reproduction. Avant de pondre, un petit tour au bar et hop, elle pond entre 100 et 200 œufs. Puis 2-3 jours après elle recommence et ce pendant ses 4 semaines de vie.

En dehors de ce besoin transitoire de vampirisme reproductif, les moustiques se nourrissent de nectar. Et oui, comme les pitites nabeilles.

Et oui, les moustiques, ça se nourrit de nectar ! – crédit photo Andrew licence CC-by-SA 2.0

### Si au moins ça ne grattait pas...

Bon, en tant que défenseur farouche de la cause animale, on pourrait docilement laisser ces pauvres bêtes se faire plaisir. Sauf que d'une part, ça démange (une piqure ça va, 50, bonjour la cata !). Et surtout, les moustiques sont parfois vecteurs de maladies.

On parle beaucoup de zika en ce moment et il y a deux trois ans c'était le chikungunya parce que nous sommes potentiellement touchés en France (surtout dans les Départements d'Outre Mer). Mais le paludisme, la fièvre jaune et la dengue font beaucoup plus de victimes.

Le paludisme en particulier tue près d'un million de personnes chaque année, la plupart en Afrique sub saharienne, soit à peu près autant que le SIDA dans cette région du monde. Il a été éradiqué en France par une utilisation massive de DDT, substance interdite aujourd'hui car très toxique (en gros, on sait pas si le remède est pire ou meilleur que le mal).

Mais attention, pas d'amalgame, seulement certaines espèces de moustique sont porteuses de maladie.

---

crédit photo Adam Hilliker licence CC-by-SA 2.0

[su\_box title= »**Pourquoi les boutons de moustiques grattent ?** » box\_color= »#ec7206?][La femelle moustique, quand elle pique, injecte de la salive. Cette salive a la propriété d'empêcher la coagulation de votre sang et de vous anesthésier localement.

Vous pouvez en conclure que si vous sentez le moustique vous piquer, c'est que c'est déjà trop tard... Parce qu'une fois son affaire terminée, la femelle reprenant son vol majestueux (ou pas), la salive présente dans votre sang provoque une mini réaction allergique. C'est cette réaction qui provoque ces démangeaisons si énervantes. D'ailleurs, selon les personnes qui se font piquer (car tout le monde se fait piquer), la réaction et donc la démangeaison est plus ou moins importante, voir quasiment imperceptible.

C'est po juste comme dirait l'autre, mais dans tous les cas, si vous résistez les 10-15 premières minutes à l'envie frénétique de vous arracher l'épiderme, vous serez tranquilles (à moins de vous frotter les boutons...).[/su\_box]

### **Mais bon sang, pourquoi c'est toujours sur moi qu'ils s'acharnent !**

Sang sucré, parfum, odeur, couleur des vêtements... Tout le monde à sa propre théorie sur ce qui attire les moustiques, avec des idées plus ou moins farfelues.

Déjà, premier point, les moustiques ne piquent pas que les êtres humains. En fait il y a des variations selon les espèces de moustiques (3500 recensées dans le monde...).

Ce qui va attirer en premier lieu les demoiselles moustique, c'est le CO2 (dioxyde de carbone) que nous rejetons en respirant. Ni plus ni moins ! Alors à moins d'arrêter de respirer, vous ne serez pas à l'abri. Le moustique peut ainsi vous repérer à plus de 10 mètres de distance.

Là où l'inégalité entre en jeu, c'est quand il y a plusieurs personnes proches les unes des autres.

**Vous serez irrésistible pour madame moustique si :**

- **vous ronflez**
- **vous bougez, mais pas trop**
- **vous transpirez. Mais c'est plus l'eau et la chaleur que vous dégagez que l'odeur qui influe !**
- **vous portez des couleurs sombres (mais ce n'est pas totalement prouvé)**

Ils rigolent pas leurs moustiques en Alaska ! – crédit photo born1945 licence CC-by-SA 2.0

[su\_box title= »Ok, mais qu'en est-il de l'odeur ? » box\_color= »#ec7206?][Si nos odeurs corporelles semblent bel et bien attirer ces charmantes bestioles ailées, il est difficile d'établir pourquoi certaines attirent plus que d'autres les moustiques et lesquelles. Odeur de la sueur, acide lactique, hormones... Une chose est sûre, nous ne sommes pas égaux, on parle d'un rapport d'1 à 20 selon les individus. Mais une bonne hygiène ne vous fera pas de mal (et vos compères humains vous remercieront également) ! Le masquage par des cosmétique n'y changera pas grand chose. Certains ont même un effet attractif...[/su\_box]

---

**Maintenant que vous savez tout sur les moustiques, venons en au but : comment se protéger efficacement pour ces p@\*!... de moustiques ?**

---

## **Les répulsifs naturels contre les moustiques : efficaces ?**

Notre société occidentale de consommation matinée de bonne conscience écologique nous pousse fort logiquement vers les répulsifs dits « naturels ».

### **Pourquoi cette phrase introductive un peu brutale ?**

Parce que la liste des produits qui surfent sur cette tendance des produits naturels / santé / bien être visant à nous faire simplement consommer d'avantage est tout simplement vertigineuse quand on parle de répulsifs anti moustiques ou autres bestioles rampantes et volantes.

Huiles essentielles, raquettes électriques, bracelets, plantes, vitamine B1, homéopathie, appareils à ultrason, rubans autocollants sans insecticides, bougies... Un petit début de liste des astuces marketing soit disant issus de remèdes de grands mères. Attention, **des cas d'accidents et de brûlures cutanées** notamment auprès des enfants ont été constatés à cause de l'utilisation de bracelet contenant des huiles essentielles.

Je le dis de manière délibérément provocante, alors que nous sommes de fervents défenseurs de l'environnement. J'ai bien conscience que mon propos pourrait laisser croire que ce ne sont que des arnaques.

### **Non, ce n'est pas si simple.**

Par exemple, certaines essences ou huiles essentielles comme la citronnelle, ou mieux, le géraniole ont démontré une certaine efficacité. MAIS, car il y a un gros mais, pendant maximum 20 minutes.

D'ailleurs de manière générale, l'utilisation des huiles essentielles est à manier avec précaution. Ces produits très concentrés peuvent être toxiques auprès des enfants, des femmes enceintes et des écosystèmes ou si on ne les utilise pas correctement. De plus, contrairement à ce que l'on pourrait penser, le recours aux huiles essentielles n'est pas une solution si écologique. La fabrication des huiles essentielles nécessitent une grande quantité de matières et donc des surfaces de culture importantes. Dans certains pays, ces productions favorisent la déforestation, la cueillette sauvage et la disparition d'espèces rares.

Et je pourrais reprendre toute la liste montrant ainsi que ces produits ont une certaine efficacité dans des conditions bien précises, mais toujours limitée. Or ici nous parlons d'une protection efficace. Peut être que le répulsif naturel idéal existe, mais je ne l'ai pas encore trouvé et aucun organe de santé officiel ou labo de recherche indépendant n'a jamais recommandé un tel produit dans le cadre de la protection anti-moustique.

**Entendons nous bien** : si vous recherchez une protection contre les moustiques dans des zones où les moustiques ne sont pas porteurs de maladie, que vous voulez ne pas être dévoré, mais que quelques piqûres ne vous font pas peur, alors oui, certains répulsifs naturels peuvent vous aider !

Mais dans le cadre d'un voyage en zone tropicale par exemple, je suis plus circonspect.

[su\_note note\_color= »#e26d10? text\_color= »#ffffff » radius= »7?]

Une protection naturelle ? Bichonnez les araignées et chauves souris

Si vous souhaitez diminuer le nombre de moustiques dans votre voisinage vous avez tout intérêt à vous allier avec ses pires ennemis : araignées, chauves souris et autres bestioles du genre ! C'est totalement écolo et vous aurez de la compagnie...[/su\_note]

## **Les répulsifs ou anti-moustiques chimiques : efficaces, mais dangereux ?**

---

Alors quoi, il faut utiliser des substances chimiques, se bousiller la peau, faire pénétrer dans sa peau des insecticides et laisser s'évaporer dans la nature de la matière active que l'on sait délibérément dangereuse pour l'environnement ?

Si on en croit l'OMS, le ministère de la santé et beaucoup d'autres organes de santé, oui.

Il faut en plus enfoncer le clou, car seules certaines substances actives sont recommandées, et à des concentrations importantes. Le ministère de la santé donne les recommandations suivantes :

Simple et rassurant non ? Je ne sais pas pour vous, mais quand je vois des produits non recommandés pour les enfants et femmes enceintes, je ne suis pas ultra fan...

Je vous passe les petites notes de bas de page qui précisent que 3 de ces substances sont en cours d'évaluation...

A cela vous pouvez ajouter la perméthrine et la deltaméthrine qui sont recommandés pour les vêtements et moustiquaires.

Quant aux insecticides en bombe ou en spirale (qu'on croise beaucoup en Afrique de l'ouest et en Amérique centrale), je vous laisse deviner notre opinion à ce propos. Non seulement vous n'éliminerez pas que des moustiques, mais vous vous intoxiquerez par la même occasion... Si vous vous entêtez tout de même, évitez au moins de les utiliser en intérieur (même les fabricants le déconseille, c'est pour dire !).

Donc en résumé et en caricaturant, on aurait le choix entre des répulsifs naturels pas forcément très efficaces sur le long terme et des substances chimiques dangereuses sur le long terme...

Des moustiques qui copulent, on aura tout vu... – crédit photo jockrutherford licence CC-by-SA 2.0

---

**Nous avons choisi une troisième voie : mettre une barrière physique entre notre peau et les moustiques !**

---

## **La protection physique contre les moustiques : imparable !**

Les solutions les plus simples sont parfois les plus efficaces. Pour éviter de se faire piquer par un moustique, pas forcément besoin de le tuer, de le repousser par des vaporisations hasardeuses ou de se badigeonner la peau : il faut l'empêcher d'accéder à votre épiderme.

**Quoi de plus efficace et inoffensif dans ce cas qu'une barrière physique ? Réponse : rien.**

### **Pendant le dodo**

Indispensable en zone très infestée : la moustiquaire (imprégnée si en zone palu). Très économique, légère, peu gourmande en espace, facile à installer, la moustiquaire est votre amie.

Nous avons sauvé quelques nuits grâce à elle, car tous les hébergements n'en sont pas dotés malheureusement, ou alors parfois dans un piteux état. Autant vous dire qu'au moindre petit trou, elle devient peu efficace si elle est imprégnée, et inutile si elle ne l'est pas.

Laura pourra vous confirmer que je suis un peu maniaque quand il s'agit de la fermer la nuit, mais c'est ultra important de vérifier qu'il n'y a pas d'espace où les moustiques pourront se faufiler.

[su\_box title= »Comment bien installer sa moustiquaire ? » box\_color= »#ec7206?]

Pour bien fermer votre moustiquaire, deux options : soit elle est suffisamment grande pour trainer jusqu'au sol. Soit il faut la border sous le matelas. L'entre deux est à vos risques et périls...

Si elle est dotée d'une ouverture sur le côté, genre rabats, mieux vaut enrouler les deux pans et les coincer sous le matelas, ou fermer avec un pince à linge. C'est un peu plus pénible pour aller faire pipi la nuit, mais c'est le prix de la tranquillité.

Enfin, si vous voyez un petit trou, faites tout simplement un petit nœud à cet endroit.[/su\_box]

**Si vous n'êtes pas dans une zone qui craint niveau maladies, vous pouvez également tester une de nos astuces :**

- la technique du ventilo : si votre chambre est équipée d'un ventilateur et qu'il est bien orienté vers vous, le vent qu'il provoque vous protégera assez efficacement des moustiques. Bien sûr ça n'est valable que s'il fait bien chaud, et dès que vous le couperez, ils se mettent à table.
- la technique de la clim : si votre chambre est climatisée, les moustiques devraient être moins voraces. La température plus basse et surtout la baisse du taux d'humidité freinent leur ardeur. Mais ce n'est pas une garantie !
- la technique de l'enfouissement : quand il ne fait pas trop chaud, s'enfouir sous son drap n'est pas très efficace, mais dans un sac à viande, c'est assez efficace, sauf pour les parties découvertes... Et autant dire que vous ne serez pas épargné par le doux bruit du Bzzz susurré à vos oreilles

[su\_note note\_color= »#e26d10? text\_color= »#ffffff » radius= »7?]

Un bon moyen de lutter contre les moustiques, c'est aussi de prévenir leur prolifération. Ils ont besoin d'eau stagnante pour se reproduire. Éliminer les coupelles remplies d'eau, arrosoirs, seaux, flaques etc. peut diminuer drastiquement leur nombre ![/su\_note]

## La journée, ou quand vous êtes actifs

Même s'il fait (très) chaud, rien ne vaut des habits longs pour se protéger de l'appétit des moustiques ! Ainsi que de chaussures fermées. Dans les cas extrêmes, genre marais en zone chaude, certains utilisent des moustiquaires de tête. C'est sûrement très efficace, mais nous ne sommes pas allés encore jusque là !

Choisissez des habits amples, car quand ils sont serrés, ça ne suffit pas. Étant collés à la peau, nos amis les arthropodes volants n'auront pas trop de mal à piquer au travers, même des jeans.

Je me souviens d'un moment peu agréable à Caye Caulker. Nous étions en kayak dans la mangrove quand nous sommes tombés sur une véritable nuée de moustiques. En deux minutes nous étions couverts d'une centaine de boutons. Pourtant nous étions habillés, nous portions des lycras. Bien pratiques pour se protéger du soleil quand on est dans l'eau, ils sont collés à la peau et très fins, donc peu efficaces contre les moustiques.

[su\_box title= »Tropiques vs autres latitudes » box\_color= »#ec7206?]

Vous l'aurez compris, je me place dans cet article sous un angle voyage, et plus particulièrement voyage dans les tropiques ou dans des zones où les moustiques sont potentiellement porteurs de maladies.

Passer quelques temps à ressentir des démangeaisons (il ne faut pas se gratter, c'est encore pire après) valent probablement mieux que s'asperger de substances toxiques quand il n'y a aucun risque pour sa santé.

Mais en zone infestée par des moustiques vecteurs de maladies, une protection réellement efficace devient très importante. A mon sens, une utilisation ponctuelle de répulsif chimique en complément des vêtements, peut alors s'entendre au crépuscule, période où les moustiques sont les plus actifs. [/su\_box]

Épinglez-moi sur Pinterest !  
*Créative commons : Erwan Guerin*

Pour en avoir parlé autour de moi, je sais que certains vont penser que je suis trop méfiant envers les produits naturels ou qu'il vaut mieux prendre le risque de se faire un peu piquer que d'utiliser des anti-moustiques chimiques. D'autres penseront que je suis trop méfiant concernant les produits recommandés par le ministère de la santé, qu'ils ne doivent pas être si toxiques que ça s'ils sont autorisés. J'ai choisi une voie médiane, m'adaptant en fonction de la destination, en faisant ma propre balance bénéfice-risque entre santé, confort et protection de l'environnement.

**Le débat reste ouvert ! Vous adorez les moustiques ? Vous avez d'autres astuces ? Partagez les en commentaires !**