

# Vilaines bêtes

**Interdiction de gratter – voilà qui est vite dit! Le plus sage est d'empêcher les insectes indésirables d'approcher et de repousser les assauts des moustiques avant qu'ils ne piquent.**

Les piqûres d'insecte sont une vraie plaie et les démangeaisons peuvent rendre à moitié fou. Celles-ci sont dues à une réaction allergique locale, déclenchée par l'histamine qui est libérée dans le corps aussitôt après la piqûre.

Bien sûr, les insectes ne piquent pas par simple méchanceté. Le dard des abeilles leur sert de défense en cas de danger et les moustiques femelles puisent dans le sang des protéines indispensables à la gestation. Peu importe le type de sang. Pourtant, certaines personnes semblent avoir leur préférence. En cause, la transpiration: les moustiques fondent plus volontiers sur ceux qui transpirent beaucoup ou dont la sueur contient une forte teneur en acide lactique.

## Eviter de se faire piquer

Les sprays contre les insectes aux huiles essentielles de cèdre, d'arbre à thé ou de citron offrent une bonne protection contre les insectes. Ils sont particulièrement recommandés pour les enfants ou les femmes enceintes. Les produits répulsifs chimiques sont un peu plus puissants, en particulier ceux à base de diéthyltoluamide (DEET). Plus la concentration en DEET est élevée, plus la durée de protection sera longue. On ignore encore le mécanisme d'action exact du DEET, mais les chimistes supposent qu'il bloque les récepteurs olfactifs des insectes. Ceux-ci ne détectent alors plus l'odeur du sang humain et de la sueur. Le phénomène fonctionne aussi pour les tiques.

Tant qu'ils ne s'approchent pas de trop près, il n'y a pas de risque que les insectes nous piquent. Les amoureux de la nature et autres amateurs de grillades devraient observer les règles de base suivantes pour tenir les indésirables à distance.

**Eviter les parfums:** outre la sueur, les odeurs des parfums et des produits cosmétiques attirent aussi les moustiques.

«**Encenser**»: les spirales d'encens et les diffuseurs électriques permettent de tenir les moustiques à l'écart dans la chambre à coucher ou au jardin. Ils contiennent du pyréthroïde, neurotoxine qui bloque les neurotransmetteurs de presque tous les insectes.

**Repousser:** les bougies parfumées ou les diffuseurs d'huiles essentielles à base d'huile de citron ou de cèdre permettent de chasser les moustiques sans leur nuire.

**Nature:** la protection naturelle la plus sûre, sans risque pour la peau ni la nature, consiste à installer une moustiquaire sur le lit ou un grillage à la fenêtre.

**Eviter les plans d'eau:** les moustiques pondent leurs œufs dans l'eau. C'est pourquoi ils sont nombreux à proximité des plans d'eau. Il convient d'en tenir compte si l'on prévoit d'aménager un étang.

**S'habiller correctement:** des vêtements clairs et légers constituent une bonne protection contre les moustiques, mais aussi contre les tiques. En forêt, en particulier, il est conseillé de porter des chaussures fermées et des chaussettes montantes. Mieux vaut éviter par contre les vêtements flottants: un insecte qui se prend par mégarde dans le tissu risque de piquer s'il ne retrouve pas la sortie.

## Traiter efficacement

Même avec la meilleure protection, difficile d'éviter complètement les piqûres d'insectes. Mieux vaut donc glisser dans son sac à dos, sa valise ou sa sacoche un stick, un gel ou un roll-on contre les piqûres d'insectes. Ceux-ci préviennent les réactions allergiques, rafraîchissent et calment les démangeaisons:

**Rafrâchir:** le cinéol et le levomenthol, extraits respectivement des feuilles d'eucalyptus et de menthe, entrent dans la composition de nombreux produits contre les insectes. Le cinéol pour ses propriétés antiseptiques et le levomenthol pour son effet rafraîchissant et apaisant.

**Atténuer les réactions allergiques:** la mépyramine est un antihistaminique que l'on retrouve dans un grand nombre de produits. Elle favorise le processus de guérison externe.

**Apaiser la douleur:** la lidocaïne et le polidocanol sont des anesthésiques locaux qui calment les démangeaisons et atténuent la douleur.

**Remèdes naturels:** parmi les remèdes homéopathiques et spagyriques, l'une des principales substances utilisées contre les piqûres d'insectes est le ledum palustre, ou lédon des marais. On l'utilise contre toutes les sortes de piqûres et de morsures et en mesure d'urgence, surtout, en cas de morsure de tique. Après enflure, le remède approprié est l'apis (venin d'abeille).

**1<sup>er</sup> secours:** des feuilles de plantain ou de menthe, ou de l'oignon broyé ont un effet rafraîchissant et permettent de soulager la douleur.

Sabine Hurni / trad.: Is