

PIQÛRES D'INSECTES

A savoir

En dehors des zones tropicales, le principal désagrément lié aux piqûres d'insectes réside dans l'apparition d'une réaction inflammatoire parfois importante, accompagnée de démangeaisons voire d'une surinfection liée au grattage.

Seuls les moustiques « femelles » piquent. Ils se trouvent surtout autour d'un point d'eau stagnante car l'eau est indispensable au développement des larves.

Les guêpes, abeilles et frelons sont plus dangereux, en raison du risque de choc neurotoxique pouvant survenir chez les sujets sensibilisés par une précédente piqûre.

Nos conseils

En cas de piqûre



► Désinfectez :

Deux fois par jour pour éviter la surinfection avec un désinfectant adapté (ex : Biseptinespraid ®, Dosiséptine ®, ...). Évitez l'alcool à 90° qui est un très mauvais désinfectant et qui aura tendance à dessécher la peau.

► Soulagez :

- Appliquez une crème calmante (adaptée à l'âge) pour limiter les démangeaisons. (ex : Apaisyl ®, Onctose ®, Butix ®, Dapis Gel ®, Onctose Hydrocortisone ®, ...).

- Prenez un antiallergique par voie orale si les démangeaisons sont intenses (en l'absence de contre-indications). (ex : Zyrtecset ®, Drill Allergie ®, Alairgix ®, Doliallergie ®, ...).

► **Homéopathie** : Apis mellifica 30 CH : 1 dose immédiatement puis :

- Apis mellifica 15 CH et Ledum palustre 5 CH : 5 granules de chaque toutes les heures.

- Pour éviter les risques de surinfection : Echinacea angustifolia 5 CH.

► **Aromathérapie** : Lavande officinale : 1 goutte à appliquer sur la piqûre 3 fois/jour.

En prévention

► Utilisez un répulsif en crèmes, sprays, gels ou sticks, ils s'adaptent à chaque situation. Certains sont spécifiques pour les nourrissons et les enfants, d'autres pour les voyageurs se rendant dans les régions tropicales.

► Utilisez un répulsif à imprégner sur les tissus (moustiquaires, vêtements).

► **Homéopathie** : Ledum palustre 9 CH, 3 granules à prendre le matin à jeûn pendant toute la période d'exposition.

► Aromathérapie :

- Citronnelle de Ceylan + Géranium odorant : 5 gouttes de chaque à diffuser 10 min/heure
- Citronnelle de Ceylan + Géranium odorant + Niaouli : 2 gouttes de chaque + 10 gouttes d'huile végétale de Macadamia : Appliquer sur les parties découvertes du corps 2 à 3 fois/jour.

Adoptez les bons réflexes

- Evitez le grattage (risque de surinfection).
- Renouvelez l'application des répulsifs (toutes les 8 heures environ) surtout en cas de forte sueur ou de baignades, évitez les yeux et la bouche.
- Utilisez les diffuseurs électriques à l'intérieur.
- Respectez les contre-indications des répulsifs : en particulier la femme enceinte et les nourrissons (préférez l'imprégnation des vêtements et les moustiquaires).
- Portez des vêtements longs, couvrants, clairs ou blancs (les insectes piqueurs préfèrent les couleurs foncées), limiter parfums et eaux de toilette.

Quand consulter le médecin ?

- En cas de piqûres de guêpes, abeille ou frelon au niveau bucco-pharyngé et/ou antécédents d'allergie aux piqûres d'insectes ou de piqûres multiples avec forte réaction.
- En cas de signes d'infection (rougeur, douleur, pus) de la piqûre.
- Si apparition de signes avant-coureurs du choc anaphylactique :
 - Urticaire généralisée, prurit des paumes des mains et des plantes des pieds (dans les 10 à 20 minutes suivant la piqûre)
 - Oedème du visage, rougeur conjonctivale
 - Altération de l'état général, gêne respiratoire, hypotension, vertige, syncope.

Les personnes allergiques doivent prévoir une trousse d'urgence contenant de l'adrénaline (ex : Anapen ® médicament délivré sur prescription), l'injection sera pratiquée en sous-cutanée dans l'attente des secours.

