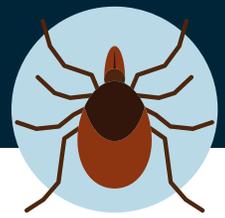


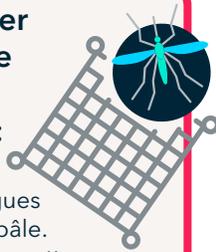
Morsures et piqûres d'insectes



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Comment se protéger contre les piqûres de moustiques sans produits chimiques :

- Porter un pantalon et un vêtement à manches longues en tissu serré de couleur pâle.
- Recouvrir les lits et les poussettes d'un filet.



Comment se protéger contre les morsures de tiques sans produits chimiques :

- Porter des vêtements en tissu serré de couleur pâle, ajustés aux poignets et aux chevilles (ou insérés dans les chaussettes ou les gants).
- Avant de rentrer à l'intérieur, prendre soin de vérifier qu'aucune tique ne s'est accrochée sur soi ni sur les membres de sa famille et les animaux de compagnie. S'il y en a une, la retirer en lui saisissant la tête ou la zone buccale avec des pinces et en tirant très lentement et doucement vers le haut jusqu'à ce qu'elle se décroche.
- Ne pas appliquer de chaleur ni d'insecticide d'aucune sorte sur la tique, car cela ne fonctionne pas et pourrait être dangereux.



INSECTIFUGES

Les insectifuges peuvent aider à prévenir les morsures de moustiques et de tiques.

Les insectifuges offerts au Canada peuvent contenir les ingrédients énumérés ci-dessous. Selon leur composition et leur concentration, différents produits repoussent divers insectes pendant plus ou moins longtemps. Les produits contenant du DEET et de l'icaridine ont une durée d'action plus longue et ils sont, à notre connaissance, les seuls insectifuges qui offrent une protection contre les tiques.



DEET

- Repousse les moustiques et les tiques
- Ne doit pas être utilisé chez des enfants âgés de moins de 6 mois
- Pour les enfants âgés de 6 mois à 2 ans, n'appliquer qu'une seule fois par jour un produit contenant au plus 10 % de DEET
- Pour les enfants âgés de 3 à 12 ans, utiliser pas plus de trois fois par jour un produit contenant au plus 10 % de DEET
- Pour les personnes âgées de plus de 12 ans, utiliser un produit contenant jusqu'à 30 % de DEET en suivant le mode d'emploi sur l'emballage

Icaridine

(aussi appelée picaridine)

- Repousse les moustiques et les tiques
- Ne doit pas être utilisée chez des enfants âgés de moins de 6 mois
- Pour tous les enfants âgés de plus de 6 mois et pour les adultes, utiliser un produit contenant jusqu'à 20 % d'icaridine en suivant le mode d'emploi sur l'emballage



Huile d'eucalyptus à odeur de citronnelle

(aussi appelée p-menthane 3,8 diol ou PMD)

- Repousse les moustiques; effet répulsif sur les tiques inconnu
- Non recommandée chez les enfants âgés de moins de 3 ans

Huile de soya

- Repousse les moustiques; effet répulsif sur les tiques inconnu
- Convient à tous les groupes d'âge

Citronnelle

- Repousse les moustiques; effet répulsif sur les tiques inconnu
- Ne pas utiliser chez les enfants âgés de moins de 2 ans

Métofluthrine

- Repousse les moustiques; effet répulsif sur les tiques inconnu
- Petit dispositif fixé à un vêtement ou à une chaise qui diffuse une substance chimique autour de la personne qui le porte; plus efficace si la personne reste sur place
- Convient à tous les groupes d'âge
- Éviter de respirer la vapeur qui se dégage du dispositif ou de la laisser entrer en contact avec la peau

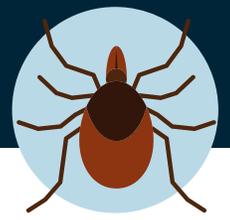


Les méthodes non chimiques pour repousser les insectes sont les plus indiquées chez les personnes enceintes ou qui allaitent;

cependant, aucun effet néfaste n'a été observé chez les bébés nés de personnes qui avaient utilisé du DEET, de l'icaridine ou de l'huile d'eucalyptus à odeur de citronnelle (PMD) pendant la grossesse ou l'allaitement. On recommande aux personnes enceintes d'utiliser des insectifuges chimiques si elles voyagent dans des régions présentant un risque élevé de paludisme, de maladie de Lyme, de virus Zika ou d'autres maladies propagées par les moustiques. L'huile de soya est sans risque durant la grossesse et l'allaitement. Les personnes enceintes ou qui allaitent doivent éviter d'utiliser de la citronnelle jusqu'à ce qu'on en sache davantage sur son innocuité dans ces circonstances.



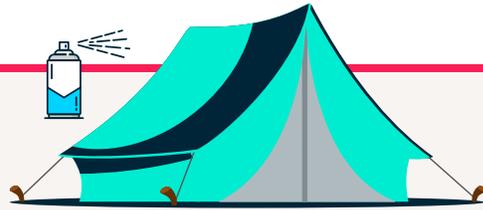
Morsures et piqûres d'insectes



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Utilisation sécuritaire et efficace d'un insectifuge :

- Garder tous les produits hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie.
- Suivre attentivement le mode d'emploi sur l'emballage.
- Appliquer le produit sur les vêtements ou sur la peau exposée uniquement.
- Ne pas utiliser sous les vêtements.
- Utiliser un vaporisateur dans un endroit dégagé et bien aéré.
- Ne pas l'appliquer sur une plaie ou sur une peau irritée.
- Ne pas l'appliquer sur les mains ou le visage d'un enfant (pour éviter le contact avec la bouche ou les yeux).
- Si l'on voyage dans une région à haut risque, vaporiser un insecticide (différent d'un insectifuge) appelé perméthrine sur les tentes, les vêtements, les bottes et les moustiquaires. NE JAMAIS vaporiser de perméthrine directement sur la peau.



Consulter une clinique du voyageur pour connaître les mesures de protection appropriées pour votre destination.

- Se laver les mains après l'application et laver l'insectifuge à l'eau et au savon lorsque la protection n'est plus nécessaire.
- Bien rincer les yeux et la bouche à l'eau tiède en cas de contact avec l'insectifuge.
- Si un écran solaire est aussi requis, appliquer celui-ci d'abord, puis attendre 20 minutes avant d'appliquer l'insectifuge. Éviter les produits qui combinent écran solaire et insectifuge, car il peut être nécessaire d'appliquer l'écran solaire plus souvent que l'insectifuge.



TRAITEMENT D'UNE MORSURE OU D'UNE PIQÛRE D'INSECTE :

- Advenant une morsure ou une piqûre d'insecte, laver l'endroit piqué ou mordu avec de l'eau tiède et du savon.
- En cas de piqûre d'abeille, retirer l'aiguillon en grattant la peau avec un objet rigide propre comme une carte de crédit ou un ongle (les bourdons et les guêpes ne laissent pas d'aiguillon sous la peau).
- Appliquer de la glace ou une compresse froide (comme une serviette mouillée) pour calmer l'irritation. Afin d'éviter les engelures, ne pas appliquer de glace pendant plus de 10 minutes à la fois.
- Pour soulager la douleur, utiliser un analgésique comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène.
- Pour calmer la démangeaison, utiliser un antiprurigineux sous forme de lotion, de

crème ou de vaporisateur, ou encore une crème à base de corticostéroïde vendue sans ordonnance (p. ex., l'hydrocortisone à 0,5 % ou à 1 %). Les antihistaminiques oraux peuvent être utilisés pour soulager la démangeaison, surtout en présence d'enflure. Les antihistaminiques topiques ne sont pas recommandés.

- Éviter de gratter la zone de la morsure, car cela pourrait léser la peau et entraîner une infection.
- Si les symptômes persistent après 24 à 48 heures ou s'ils s'aggravent, consulter un professionnel de la santé.
- Une morsure ou une piqûre d'insecte provoque rarement une réaction grave à moins d'avoir une allergie.



Consulter immédiatement un médecin si les symptômes suivants apparaissent dans les quelques minutes à quelques heures suivant la piqûre :



- bouffée de chaleur ou démangeaisons sur tout le corps
- serrement de la poitrine ou de la gorge (difficulté à respirer)
- urticaire
- nausées et vomissements
- crampes abdominales
- étourdissement, évanouissement
- voix rauque ou enflure de la gorge
- variation de la fréquence cardiaque (accélération ou ralentissement)

Consulter un médecin si :

- Une éruption cutanée apparaît autour de la piqûre ou de la morsure
- La réaction au site de la piqûre ou de la morsure se propage (couvre un bras ou une jambe en entier)
- Une réaction inhabituelle apparaît autour de la morsure (telle une enflure importante et dure à la peau ou des ampoules)
- Une éruption cutanée inexpliquée apparaît ou des symptômes pseudogrippaux se manifestent dans les 30 jours suivant la morsure ou la piqûre (p. ex., fièvre, nausée, vomissements, maux de tête, douleur articulaire). Il est possible qu'un insecte transmette une maladie (les moustiques et les tiques peuvent transmettre respectivement le virus du Nil occidental et la maladie de Lyme)



Les précautions suivantes sont conseillées aux personnes ayant des antécédents de réactions allergiques graves :

- Porter un bracelet MedicAlert pour signaler l'allergie en cas d'urgence
- Avoir à portée de la main au moins une injection d'épinéphrine (p. ex., EpiPen) à utiliser en cas d'urgence
- En cas de morsure ou de piqûre, se rendre sans délai au service d'urgence

