

# Le paludisme et protection contre les moustiques

## 1. Qu'est ce que le paludisme ?

Le paludisme est une maladie qui peut devenir rapidement grave si elle n'est pas traitée.

L'Afrique tropicale et la forêt amazonienne de l'Amérique du sud sont les zones endémiques du monde les plus à risque. Mais le paludisme existe aussi en Asie du sud et du sud Est. C'est une maladie due à un parasite, transmis par un moustique, qui pique de la tombée de la nuit au lever du jour. Une seule piqûre peut suffire.

### Quels sont les signes d'une crise de paludisme?

Les signes évocateurs sont : fièvre à plus de 38°C ; maux de tête ; sueurs ; frissons ; courbatures. Si ces signes persistent quelques heures au cours de votre voyage ou à votre retour vous devez consulter un médecin.

**Il est impératif d'avoir recours à une protection efficace pour éviter tout risque de contamination.**

## 2. Comment se protéger du paludisme

Le paludisme est transmis par la piqûre d'un moustique et la prévention du paludisme (appelée prophylaxie) passe avant tout par la lutte contre les piqûres de moustique.

Évitez les piqûres de moustiques pendant le sommeil :

- Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'un insecticide
- Utilisez des répulsifs spécifiques peau. Ils sont prescrits en fonction de l'âge et adaptés chez la femme enceinte. Il faut les appliquer sur la peau découverte toutes les 6 heures
- Utilisez des répulsifs voilages ou vêtement pour imprégner les moustiquaires si vous avez un doute
- Portez des vêtements clairs à manches et jambes longues en particulier le soir au coucher du soleil
- Utilisez des bombes aérosol et spirales insecticides à l'extérieur des locaux d'habitation.
- Utilisez des diffuseurs électriques ou à piles
- Climatisez pour diminuer l'agressivité des moustiques

**L'utilisation de répulsifs prévient également l'encéphalite japonaise (piqûres plutôt de nuit), ainsi que la dengue, le chikungunya et le Zika, maladies virales, elles aussi transmises par piqûres.**

## 3. Médicaments préventifs du paludisme

La **chimioprophylaxie** est un traitement préventif complémentaire basé sur la prise d'un médicament à faible dose pour éviter la survenue d'une crise.

Ce traitement varie en fonction :

- du pays visité (et même de la région dans le pays)
- de la saison à laquelle s'effectue le voyage
- de la durée et des circonstances du séjour
- des antécédents médicaux personnels
- du respect des contre-indications médicales

**Ce traitement ne peut être prescrit que par un médecin.** Il se prend toute la durée du séjour et doit impérativement être poursuivi après le retour .

On utilise généralement chez l'adulte :

- **Mefloquine 250 mg (Lariam®)** 1 comprimé par semaine : Commencer 1 semaine avant le départ et continuer 3 semaines après le retour de la zone endémique
- **Atovaquone 250 mg/proguanil 100 mg (Malarone®)** 1 comprimé à prendre de préférence à la même heure au cours d'un repas Commencer le traitement le jour du départ et continuer 1 semaine après votre retour de la zone endémique
- **Docyclycline (Doxypalu®, Granudoxy® 100mg)** 1comprimé par jour à prendre le soir Commencer le traitement le jour du départ et continuer4 semaines après votre retour de la zone endémique

La Chloroquine (Nivaquine®) ou l'hydroxychloroquine (plaquenil®) n'est plus utilisée dans la prévention du paludisme

Chez l'enfant, le choix du médicament et sa posologie dépendent de son age.

**La prise pendant le séjour d'un traitement antipaludique par le voyageur de sa propre initiative lors d'une fièvre doit rester l'exception.** On appelle cela le traitement de réserve. Il devra avoir été prescrit par un médecin consulté avant le départ.

**Aucune protection contre le paludisme n'est efficace à 100 %. En conséquence, même avec une prévention bien suivie, PENSEZ AU PALUDISME devant une poussée de fièvre (température égale ou supérieure à 38°) associée ou non à des frissons, des courbatures, des maux de tête, des vomissements, une diarrhée survenant plus de 7 jours après l'arrivée en zone à risque jusqu'à 6 mois après le retour.**

**Consulter votre médecin ou un service d'urgence le jour même en lui indiquant le lieu et la durée de votre voyage.**