

Ce dossier comprend :

- Survivre aux moustiques, La Presse+, 12 juillet 2016
- L'enfant qui s'est fait piquer par un insecte, Naître et Grandir
- Les répulsifs contre les insectes : comment protéger votre enfant contre les piqûres d'insectes, Société canadienne de pédiatrie
- Comment choisir un bon anti-moustiques? Protégez-vous
- Soulager les piqûres d'insectes : lotion, pommade ou crème? Protégez-vous.

2016-07-13

Moustiques



OLIVIA LÉVY
LA PRESSE



On aime la chaleur de l'été, mais un peu moins les moustiques qui, malheureusement, accompagnent la belle saison. Comment éviter de se faire piquer ? Voici quelques conseils pour passer un été sans trop se gratter...

« Tout d'abord, il y a deux choses qu'on peut faire pour se protéger des moustiques, affirme d'emblée la Dr^e Noémie Savard, responsable médicale du service Infections et interventions



« Il faut éviter les savons, déodorants et shampoings parfumés quand on est dans la forêt ou en camping, car ça va attirer les moustiques. »

— Cyril Chauquet, animateur de l'émission *Mordu de la pêche*

PHOTO LUIS ROBAYO, ARCHIVES AGENCIA FRANCE PRESSE

- ## SURVIVRE AUX...MOUSTIQUES
-

OLIVIA LÉVY LA PRESSE

On aime la chaleur de l'été, mais un peu moins les moustiques qui, malheureusement, accompagnent la belle saison. Comment éviter de se faire piquer ? Voici quelques conseils pour passer un été sans trop se gratter...

« Tout d'abord, il y a deux choses qu'on peut faire pour se protéger des moustiques, affirme d'emblée la Dr^e Noémie Savard, responsable médicale du service Infections et interventions dans la communauté de la Direction de santé

publique de Montréal. On peut le faire en portant des vêtements longs et utiliser un bon chasse-moustiques, un produit à base de DEET est recommandé, selon le groupe d'âge [étiqueté 30 % ou moins pour les personnes de plus de 12 ans, 10 % ou moins pour les 2 à 12 ans]. »

Il faut savoir que les moustiques sont plus actifs à certaines périodes de la journée, notamment le soir, au coucher du soleil, mais aussi très tôt le matin, au lever du soleil. Il faut donc vous protéger davantage lorsque vous prévoyez sortir à ces heures.

Cyril Chauquet, animateur de l'émission *Mordu de la pêche* sur la chaîne Évasion, parcourt le monde entier et estime que le Québec serait un vrai paradis sur terre s'il n'y avait pas de moustiques ! « Même au beau milieu d'un grand lac, les moustiques sont là ! C'est simple, il ne faut pas se laver quand on est dans le bois ! Il faut éviter les savons, déodorants et shampoings parfumés quand on est dans la forêt ou en camping, car ça va attirer les moustiques », s'exclame cet expert du plein air et porte-parole d'OFF !, qui conseille aussi de porter des couleurs pâles et d'éviter le noir.

Et quand on fait du sport, la transpiration semble aussi être attrayante. « L'acide lactique que le corps sécrète quand on transpire attire les moustiques », précise Cyril Chauquet.

Rappelons qu'il faut mettre de la crème solaire une quinzaine de minutes avant le chasse-moustiques. Et si on est à l'intérieur, il faut s'assurer que les moustiquaires aux fenêtres sont efficaces et fonctionnelles.

VIRUS DU NIL

Il faut aussi éviter de se trouver à proximité d'eau stagnante. « Si on a une chaudière dans la cour ou dans le jardin ou chez le voisin, s'assurer de la vider, car les moustiques se reproduisent dans l'eau stagnante », affirme la Dre Noémie Savard.

Cette dernière indique que certains types de moustiques peuvent transmettre le virus du Nil occidental. « La plupart des gens qui seront piqués n'auront pas de symptômes. Sinon, ils ressemblent à ceux de la grippe : fièvre, maux de tête et douleurs musculaires, et ça passera tout seul. »

La Dre Savard indique que moins de 1 % des personnes infectées peuvent avoir des complications comme une encéphalite, c'est-à-dire une inflammation du cerveau, une paralysie des membres inférieurs ou des problèmes du système nerveux, qui peuvent devenir permanents.

http://plus.lapresse.ca/screens/22fc226d-935e-4492-b81e-b7e9980bd6f0%7C_0.html, page consultée 2016-07-13

L'enfant qui s'est fait piquer par un insecte



Demandez une aide médicale d'urgence (9-1-1) si votre enfant :

- a une réaction allergique grave;
- respire difficilement;
- a été piqué dans la bouche;
- a reçu une injection d'épinéphrine (adrénaline).

En cas de doute, n'hésitez pas à contacter la ligne Info-Santé (8-1-1).

Premiers soins

1. Si votre enfant est allergique aux piqûres d'insectes et s'il possède un auto-injecteur d'épinéphrine, utilisez-le.
2. Si le dard de l'insecte est visible, retirez-le en grattant la peau doucement et horizontalement, à l'aide de votre ongle ou d'une carte de crédit. Pour éviter la propagation du poison, n'utilisez pas de petite pince.
3. Lavez la partie atteinte avec de l'eau et du savon.
4. Appliquez dessus une compresse d'eau froide pour réduire l'enflure et la douleur, en répétant cette opération pendant 20 minutes chaque heure.

Dans certains cas, votre enfant peut avoir une **réaction allergique grave**. Il présentera alors les symptômes suivants :

de la faiblesse;
de la pâleur;
de la difficulté à respirer ou une respiration sifflante;
une boursouflure ou une enflure près des yeux ou de la gorge;

une démangeaison de la peau (une éruption cutanée peut parfois apparaître);
une perte de conscience dans le cas d'une réaction aiguë.

Comment prévenir?

- Évitez que votre enfant marche nu-pieds dans l'herbe.
- Veillez à ce qu'il ne boive pas directement d'une canette.
- Couvrez les aliments lorsque vous mangez à l'extérieur.
- Mettez vos déchets dans des poubelles à couvercle.

Si vous utilisez un insectifuge :

N'en mettez pas près des lèvres, des yeux, d'une plaie et d'une zone de peau irritée.

Suivez soigneusement les instructions qui figurent sur l'étiquette.

Lavez la peau avec de l'eau et du savon pour éliminer le produit une fois que la protection n'est plus nécessaire. N'utilisez pas d'insectifuge contenant une concentration de Diéthyltoluamide (DEET) supérieure à 10 %.



Révision scientifique : Christine Reid, coordonnatrice senior, service de la prévention des traumatismes, Croix-Rouge canadienne

Recherche et rédaction : Équipe Naître et grandir

Mise à jour : Octobre 2013

<http://naitreetgrandir.com/fr/mauxenfants/urgencespremiersoins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-urgence-enfant-pique-insecte>, page consultée 2016-07-08

Les répulsifs contre les insectes : comment protéger votre enfant contre les piqûres d'insectes

:: Faits saillants

- Les enfants ne devraient être exposés qu'à de petites quantités de DEET.
- N'utilisez pas d'insectifuge contenant du DEET chez les nourrissons de moins de 6 mois.
- Lisez toute l'étiquette avant d'utiliser un insectifuge.

Les moustiques, [les tiques](#) et les insectes piqueurs peuvent être [porteurs de maladies](#). Cependant, au Canada, les mouches n'en transportent pas, et il est rare que les autres insectes en transmettent. Pour éviter les piqûres d'insectes et [de tiques](#), vous pouvez :

- éviter les sandales, porter un pantalon pâle et un chandail à manches longues à l'extérieur et rentrer le chandail dans le pantalon et le pantalon dans les chaussettes. C'est particulièrement important lorsque les moustiques sont les plus actifs, à l'aube et au crépuscule.
- éviter les endroits où les moustiques vivent et se reproduisent, comme l'eau stagnante.
- enlever toute l'eau stagnante dans le secteur.
- conserver les moustiquaires en bon état.
- dans les secteurs où il y a des moustiques, couvrir les parcs ou les poussettes d'un filet à mailles très fines.
- utiliser du répulsif contre les insectes.

Qui s'assure que les répulsifs contre les insectes sont sécuritaires?

[L'Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire](#) (ARLA) de Santé Canada analyse tous les ingrédients actifs des répulsifs contre les insectes avant qu'ils puissent être vendus au Canada. Ils peuvent inclure du DEET, de l'icaridine/picaridine, de l'huile d'eucalyptus citronné 10 % ou du p-menthane-3,8-diol (PMD), de l'huile de soja 2 % et de l'huile de citronnelle.

Qu'est-ce que le DEET?

Le DEET (N,N-diéthyl-3-méthylbenzamide) est un produit chimique contenu dans les répulsifs contre les insectes. Le DEET protège contre les moustiques piqueurs ou mordeurs, les tiques et les moustiques.

Les produits ne renferment pas tous la même concentration (quantité) de DEET. Cette quantité est indiquée en pourcentage, comme DEET 10 %. Les répulsifs contre les insectes contenant une concentration plus élevée de DEET assurent une protection plus longue. Au Canada, il n'est pas possible d'obtenir des produits dont la concentration de DEET est supérieure à 30 %.

Comme tout produit chimique, les répulsifs contre les insectes doivent être utilisés de manière sécuritaire.

Votre enfant devrait seulement être exposé à de petites quantités de DEET.

Âge	Combien de DEET puis-je utiliser?	Combien de temps fonctionne-t-il après l'application?
6 mois et moins	N'utilisez pas de répulsif contre les insectes qui contient du DEET. Utilisez plutôt un filet à mailles fines pour couvrir la poussette ou le parc de votre bébé s'il est à l'extérieur.	
De 6 mois à 2 ans	<ul style="list-style-type: none">Concentration maximale de 10 % de DEETUne seule application par jour	De 2,5 heures à 4,5 heures
De 2 à 12 ans	<ul style="list-style-type: none">Concentration maximale de 10 % de DEETPas plus de 3 applications par jour	De 2,5 heures à 4,5 heures
Plus de 12 ans	<ul style="list-style-type: none">Concentration maximale de 30 % de DEET	De 5 à 8 heures

Femme enceinte ou qui allaite	Même si le DEET ne représente pas un danger connu pour les bébés à naître ou les nourrissons allaités, les femmes enceintes ou qui allaitent peuvent envisager d'autres solutions, telles que le port de vêtements protecteurs et le fait d'éviter de s'exposer aux insectes.	
--------------------------------------	---	--

Source : [Insectifuges](#), Santé Canada

Puis-je utiliser des solutions sans DEET?

Oui. L'icaridine/picaridine est un répulsif chimique qui prévient les piqûres de moustiques ou de tiques. Les produits qui contiennent jusqu'à 20 % d'icaridine/picaridine (hydroxyethyl isobutyl piperidine carboxylate) sont sécuritaires.

Puis-je utiliser des répulsifs « naturels »?

Oui. Toutefois, ils ne fonctionneront peut-être pas aussi bien que les produits qui contiennent du DEET et de l'icaridine/picaridine. Dans certains cas, on n'a pas autant d'information sur leur sécurité. De plus, ces produits ne protègent pas nécessairement contre les piqûres de tiques. Il faut aussi se rappeler que ce n'est pas parce qu'un produit est « naturel » qu'il est sécuritaire. Dans certains cas, ces produits peuvent provoquer une irritation de la peau ou des yeux.

Ingédient actif	Marque	Combien puis-je en utiliser?	Combien de temps agira-t-il contre les moustiques?	Assurera-t-il une protection contre les tiques?
Icaridine (picaridine)	Avon Skin-So-Soft Bug Guard plus Icaridin Insect Repellent Spray (10 %) OFF! Régions sauvages, chasse-moustique non gras en vaporisateur à gachette (20 %) OFF! Protection familiale, lingettes non grasses (20 %)	Sécuritaire chez les enfants de 6 mois à 12 ans.	5 heures 5 heures 7 heures	Oui
P-menthane 3,8-diol (PMD ou huile d'eucalyptus)	OFF! protection familiale botanique lotion	Ne devrait pas être utilisé chez les enfants de moins de 3 ans. Peut être appliqué jusqu'à deux fois par jour.	Jusqu'à 2 heures contre les moustiques et jusqu'à 5 heures contre les mouches noires	Inconnu
Huile de soja		Il n'y a pas de restrictions d'âge ou de limites quant à la fréquence d'utilisation de ces produits.	Jusqu'à 3,5 heures contre les moustiques et jusqu'à 8 heures contre les mouches noires	Inconnu

Citronnelle		Ne devrait pas être utilisée chez les enfants de moins de 2 ans.	Jusqu'à 2 heures contre les moustiques	Inconnu
-------------	--	---	--	---------

Comment puis-je utiliser les répulsifs contre les insectes de manière sécuritaire?

- Lisez toute l'étiquette avant d'utiliser un répulsif contre les insectes.
- Ne laissez pas les enfants de moins de 10 ans l'appliquer eux-mêmes. Appliquez-en une petite quantité et n'en utilisez pas plus que nécessaire.
- Vaporisez-le toujours dans un lieu ouvert et aéré. Ne l'appliquez pas dans une tente ou un véhicule motorisé.
- N'en appliquez pas sur de la peau irritée ou brûlée par le soleil, ou sur des coupures ou des égratignures.
- N'en appliquez pas sur les mains de l'enfant pour éviter qu'il s'en mette sur les yeux ou la bouche en les frottant.
- Assurez-vous de ne pas en mettre dans les yeux de l'enfant. S'il en a dans les yeux, rincez immédiatement à l'eau.
- Appliquez-en seulement sur les vêtements ou sur la peau qui est visible. N'en mettez pas sous les vêtements.
- Appliquez-en de nouveau après la baignade.
- Lorsque vous n'avez plus besoin de protection, enlevez le répulsif à l'eau savonneuse.

Si vous pensez que votre enfant fait une réaction au produit, lavez-le et consultez immédiatement un médecin. Apportez le contenant avec vous pour que le médecin sache ce que vous avez utilisé.#

Puis-je utiliser du répulsif contre les insectes et de l'écran solaire en même temps?

Oui, mais il faut éviter les produits contenant une combinaison de répulsif contre les insectes et d'écran solaire. En général, il faut appliquer l'écran solaire plus souvent que le répulsif. S'il faut mettre à la fois le répulsif et l'écran solaire, il faut d'abord appliquer l'écran solaire, attendre 20 minutes, puis appliquer le répulsif.

Renseignements supplémentaires de la SCP

- [La maladie de Lyme](#)
- [L'exposition au soleil](#)
- [Le virus du Nil occidental : De l'information pour les parents](#)
- [La prévention des piqûres de moustiques et de tiques : une mise à jour canadienne \(document de principes\)](#)

Additional resources:

- [Insectifuges : Santé Canada](#)

Révisé par les comités suivants de la SCP

- Comité de la pharmacologie et substances dangereuses
- Comité des maladies infectieuses et d'immunisation
- Comité consultatif de l'éducation publique

Mise à jour : mars 2012

http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/insect_repellents#.V377TvalldY
page consultée 2016-07-08

COMMENT CHOISIR UN BON ANTI-MOUSTIQUES

PAR CATHERINE CRÉPEAU Mise en ligne : 26 juin 2015



Citronnelle, DEET, picaridine, géraniol, huile d'eucalyptus citronné... Quels ingrédients sont les plus efficaces pour repousser les moustiques? Deux magazines de consommation ont fait le test en laboratoire.

Les anti-moustiques contenant de la picaridine (icaridine) ou de l'huile d'eucalyptus citronné peuvent être aussi efficaces, voire plus, que ceux contenant du DEET, selon des tests publiés récemment par nos partenaires de l'International Consumer Research and Testing, les magazines Consumer Reports et Que Choisir.

Les deux équipes ont demandé à des volontaires d'appliquer de l'anti-moustiques sur leurs avant-bras avant de les exposer aux moustiques. Pour évaluer l'efficacité des différents produits, les piqûres ont été comptabilisées toutes les heures. Les tests ont été effectués avec le moustique Culex (actif entre le crépuscule et l'aube, et susceptible de transmettre le virus du Nil occidental), et le moustique Aedes (visible en journée et vecteur du chikungunya, une maladie infectieuse tropicale).

Au cours des dernières années, plusieurs études ont montré que le DEET était le répulsif le plus efficace sur le marché, à des concentrations de 15 à 30 %. Or, en forte concentration, le DEET peut causer des éruptions cutanées et de la désorientation. Certains préfèrent donc s'en passer... et se laisser piquer! Désormais, d'autres options efficaces s'offrent à eux: les anti-moustiques à base de picaridine (un produit chimique dérivé du poivre), et les anti-moustiques contenant de l'huile d'eucalyptus citronné.

Tests en laboratoire

Lors du test de Consumer Reports, le vaporisateur ayant obtenu le meilleur résultat avait comme ingrédient actif de la picaridine à 20 %. Quant à l'anti-moustiques ayant remporté la deuxième place, il renfermait 30 % d'huile d'eucalyptus citronné.

Ces deux meilleurs vaporisateurs ont tenu les moustiques à distance pendant au moins sept heures et les tiques du cerf (qui transmettent la maladie de Lyme) pendant au moins six heures. Cette performance est supérieure à celle des deux vaporisateurs contenant 15 % et 25 % de DEET qui se sont classés respectivement en troisième et cinquième positions des produits recommandés, la quatrième position étant occupée par un autre anti-moustiques composé de picaridine à 20 %.

Ce n'est pas bientôt que les extraits de plantes vous éviteront les piqûres. Contrairement aux anti-moustiques contenant des ingrédients chimiquement synthétisés (picaridine ou huile d'eucalyptus citronné), les produits à base d'huiles végétales, comme le romarin et la citronnelle, ont obtenu de faibles notes, certains ne repoussant même pas les moustiques pendant une demi-heure.

Quant aux anti-moustiques contenant de l'IR3535 (un biopesticide), Consumer Reports a constaté que leur efficacité variait beaucoup pour une même concentration d'agent actif.

Résultats confirmés par Que Choisir

Les résultats de notre homologue américain sont similaires à ceux des tests réalisés par le magazine français Que Choisir. Des 22 anti-moustiques en vaporisateur, en crème ou en gel testés par Que Choisir, ce sont ceux à base de DEET (concentrations de 25 à 30 %) qui s'en tirent le mieux, suivi de ceux à base de IR3535 et de picaridine (icaridine).

L'efficacité des produits contenant de l'IR3535 varie toutefois selon leur composition puisqu'un répulsif en contenant 20 % peut se montrer plus efficace qu'un produit qui en comporte 25 %. Les anti-moustiques à base de citriodiol, dont l'élément actif est dérivé d'un extrait d'huile d'eucalyptus, ont montré une efficacité variable, même à une concentration identique. Quant aux produits

naturels à base d'essence de plantes, Que Choisir constate qu'ils ne protègent pas!

La durée de protection des bons anti-moustiques, mesurée en laboratoire, était en moyenne de quatre heures, soit la moitié du temps que les fabricants indiquent sur leurs emballages. Il vaut donc mieux ignorer ces indications et en réappliquer dès que les moustiques s'approchent de trop près!

Pour éviter certaines réactions, comme des irritations cutanées ou des yeux larmoyants

- Utilisez juste assez de répulsif pour couvrir la peau exposée; la double dose ne sert à rien;
- N'appliquez pas de répulsif sur une blessure ou si la peau est irritée;
- Vaporisez le produit dans vos mains avant de l'étaler sur votre visage. Évitez les yeux et la bouche et utilisez avec modération autour des oreilles;
- Utilisez-le avec modération sur les enfants, et ne les laissez pas l'appliquer eux-mêmes;
- Évitez d'en appliquer sur les mains des enfants puisqu'ils les portent souvent à leur bouche et à leurs yeux;
- Utilisez le produit avec modération si vous êtes une personne âgée;
- Lavez-vous les mains après toute application du produit et avant de boire et de manger;
- En fin de journée, lavez la peau traitée avec de l'eau et du savon;
- Attention aux produits indiquant qu'ils peuvent être vaporisés sur les vêtements: la plupart endommagent ou tachent les tissus, comme le cuir ou les matières synthétiques;
- Lavez les vêtements imprégnés d'anti-moustiques séparément.

Pour éloigner les moustiques sans anti-moustiques, portez des vêtements longs, amples et de couleur claire, évitez les parfums et les crèmes odorantes, douchez-vous après l'effort (la transpiration attire les moustiques) et nettoyez les gouttières ainsi que les endroits où l'eau est susceptible de stagner (pots à fleurs vides, par exemple).

Citronnelle et géraniol: pas efficaces pour la terrasse!

Vous cherchez à éloigner les moustiques de votre terrasse lorsque vous y mangez? Le magazine Consumer Reports a testé l'efficacité d'une bougie à

0,5 % de citronnelle ainsi qu'un petit diffuseur propulsant dans l'air un parfum de géraniol à 20 % (une huile végétale). Résultat? Les deux se sont révélés inefficaces. L'équipe de scientifiques a toutefois constaté qu'un simple ventilateur actionné à haute vitesse, placé près des participants, faisait en sorte que les attaques de moustiques étaient de 45 à 65 % moins nombreuses qu'avec les deux répulsifs!

<https://www.protegez-vous.ca/Nouvelles/Sante-et-alimentation/sante-et-alimentation/ingredients-anti-moustiques>, page consultée 2016-07-08

SOULAGER LES PIQÛRES D'INSECTES: LOTION, POMMADE OU CRÈME?

PAR GUY SABOURINMise en ligne : mai 2012

La réaction au contact des insectes piqueurs est locale. Mais que faire si ça vous démange après qu'un moustique vous a piqué? Devriez-vous opter pour l'hydrocortisone, la calamine, la pramoxine ou la cétirizine? Tour d'horizon des ingrédients à privilégier.

La peau enflé et rougit un peu. Parfois, une petite démangeaison se fait sentir quelques heures après la piqûre, voire le lendemain. En règle générale, elle commence à diminuer 48 heures plus tard, parfois davantage chez les personnes à la peau sensible.

«En l'absence de démangeaison, aucun besoin de mettre quoi que ce soit sur une piqûre d'insecte», indique Diane Lamarre, pharmacienne et présidente de l'Ordre des pharmaciens du Québec.

Si la piqûre semble normale mais qu'elle vous démange, la première chose à faire est d'y appliquer une compresse d'eau froide pendant plusieurs minutes. Souvent, cela suffit. Sinon, *Protégez-Vous* a trouvé 61 produits en vente libre à la pharmacie. Parmi eux, certains sont plus efficaces pour soulager l'inconfort.

L'hydrocortisone

Le premier et le meilleur choix? Un produit à base d'hydrocortisone à 0,5%, selon Diane Lamarre. «Ce corticostéroïde anti-inflammatoire de faible puissance diminue efficacement la démangeaison», précise-t-elle. Vous pouvez en appliquer en couche mince sur votre visage et même sur la peau sensible. Il faut toutefois respecter la fréquence d'application, car la peau absorbe la cortisone. En trop grande quantité, celle-ci peut inhiber la production de cortisone naturelle par l'organisme et amincir la peau.

La calamine

La lotion à la calamine est un autre choix intéressant. «À base d’oxyde de zinc à 0,1 %, c’est un produit sécuritaire, à usage topique, que la peau n’absorbe pas», souligne Diane Lamarre. Vous pouvez en appliquer sur la piqûre autant de fois que vous le désirez. La calamine réduit l’inflammation et l’irritation et soulage durant quelques heures.

La pramoxine

Si plusieurs piqûres vous démangent, vous pouvez opter pour un anesthésique topique. «Privilégiez la pramoxine à 1 % parce qu’elle est moins allergisante que les autres et plus sécuritaire», précise Diane Lamarre. On a rapporté davantage de dermatites allergiques avec la lidocaïne et la benzocaïne. D’ailleurs, Santé Canada révélait récemment qu’il existe un lien entre la benzocaïne et la méthémoglobinémie, une maladie du sang rare, mais grave. Attention aussi aux concentrations qui dépassent 5 %, car elles sont plus allergènes, particulièrement chez les enfants.

La cétirizine

Cela vous pique surtout la nuit? Optez pour un antihistaminique oral. «La cétirizine, comme le *Reactine*, et la diphénhydramine, comme le *Benadryl*, sont les plus efficaces pour cette indication», mentionne Diane Lamarre. Ils peuvent cependant entraîner de la somnolence.

Attention: les antihistaminiques topiques associés à la calamine (par exemple, le *Caladryl*) sont à éviter, tout comme ceux vendus seuls sous forme de chlorydrate de diphénhydramine à 2 % (*Benadryl* en crème ou en vaporisateur). «On a rapporté des cas de somnolence et de confusion chez des personnes ayant appliqué massivement le produit sur plusieurs lésions», prévient la pharmacienne.

Crème, lotion, pommade ou vaporisateur?

La plupart des produits, comme l’hydrocortisone, sont vendus en crème. Ceux que l’on retrouve sous forme de gel ont un effet plus rafraîchissant sur la peau. La lotion, quant à elle, est une crème diluée, généralement réservée aux zones très pileuses.

Les vaporisateurs et les pommades (onguents) sont des choix moins intéressants, selon Diane Lamarre. Les premiers couvrent une région trop grande, tandis que les seconds sont mélangés à une base non nécessaire de vaseline qui peut tacher les vêtements.

Des bâtonnets de bicarbonate de soude et d'ammoniaque (AfterBite) soulagent la démangeaison durant quelques heures. Leur format est idéal pour les randonnées dans la nature, par exemple. Enfin, il existe un produit en poudre (Buro-Sol), efficace mais peu pratique, puisqu'il faut le dissoudre dans l'eau.

Peu importe le produit, choisissez-en un sans odeur car les parfums attirent les insectes. N'hésitez pas à choisir une marque maison, si l'ingrédient actif du produit et sa concentration correspondent à nos recommandations. *Protégez-Vous* a toutefois relevé des écarts de prix pour des produits identiques vendus sous des marques maison différentes (prix relevés entre le 25 février et le 3 mars 2012).

Comme on le voit ci-dessus, la crème d'hydrocortisone (15 g) est vendue 2,99 \$ sous la marque Exact (Loblaws et Maxi), 3,49 \$ sous la marque Réservé (Proxim) et 4,99 \$ sous la marque Life (Pharmaprix). Il y a peu de variation de prix entre les succursales, mais c'est chez Walmart (marque Equate), Loblaws et Maxi (marque Exact) que vous trouverez les produits les moins chers. À vous de magasiner!

Écart de prix

L'hydrocortisone à 0,5 % est le premier choix pour soulager les démangeaisons dues aux piqûres d'insectes. Ces trois produits identiques (même numéro de produit naturel ou NPN et tube de 15 g) sont vendus sous des marques maison différentes. À concentration égale, choisissez le produit le moins cher!



2,99 \$

EXACT Crème d'hydrocortisone (marque maison de Loblaws)



3,49 \$

RÉSERVÉ Crème d'acétate d'hydrocortisone USP (marque maison de Proxim)



4,99 \$

LIFE Crème d'hydrocortisone (marque maison de Pharmaprix)

Mise en garde!

- Si la piqûre est recouverte de saleté, nettoyez-la avec de l'eau chaude et du savon.
- Appliquez le produit sur la surface de la piqûre seulement.
- N'augmentez pas la dose de l'anesthésique ou de l'hydrocortisone.
- Respectez la posologie ou la fréquence d'application.

Consultez un médecin si...

- la piqûre devient lésion et un écoulement purulent s'en dégage;
- vous avez de la douleur, de la fièvre, et les tissus semblent infectés;
- de jour en jour, la piqûre devient plus rouge, plus large et plus enflée;
- vous avez une enflure extrême, par exemple du bras ou de l'oreille.

Méthodologie

Nous avons analysé le prix des médicaments qui soulagent les démangeaisons liées aux piqûres d'insectes vendus dans les chaînes de pharmacies connues et les pharmacies de magasins à grande surface. Les prix ont été relevés entre le 25 février et le 3 mars 2012.

<https://www.protegez-vous.ca/Sante-et-alimentation/soulager-piques-insectes>, page consultée 2016-07-08