

Prévenir et soigner les piqûres de moustiques

Le moustique repère ses proies grâce à son odorat et est attiré en premier lieu par le CO₂ que nous dégageons en particulier par la respiration pulmonaire. Dans un deuxième temps, ce sont nos odeurs corporelles qui vont l'orienter sur le choix de la personne à piquer. En dernier lieu, c'est la chaleur, donc les infrarouges liés à la circulation sanguine qui vont lui indiquer l'emplacement qu'il piquera.

Une bonne hygiène corporelle et des douches suffisamment fréquentes constitue un facteur attractif limitant. Un métabolisme accéléré dû par exemple à une activité physique intense ou une maladie accroît le dégagement de CO₂. Ceci semble aussi le cas lorsqu'on consomme de l'alcool, en particulier de la bière. Les odeurs corporelles sont liées aux phéromones que nous dégageons, certaines étant plus attractives que d'autres. Ceci peut être lié à façon de se nourrir, à la quantité de sueur, à l'utilisation d'un parfum mais aussi à la composition bactérienne de la peau. Selon une étude des Pays-Bas, les participants les plus piqués étaient porteurs des mêmes bactéries sécrétant des composés volatils puissants. La transpiration joue un rôle attractif en diffusant mieux les odeurs corporelles. Selon des chercheurs japonais, les personnes de groupe sanguin O seraient plus piquées que les autres groupes, cette constatation reste encore à étayer. Un taux d'oestrogènes élevé semble aussi augmenter la fréquence des piqûres, les femmes en milieu de cycle seraient ainsi plus touchées. La présence élevée de cholestérol dans le sébum de la peau augmenterait l'attractivité, ce qui ne signifie pas forcément que l'on souffre dans ce cas d'une hypercholestérolémie ! Une acidité de peau élevée (acide urique, acide lactique) semble agir de même. Selon le Pr J. Butler de l'Université de Floride, il existe bel et bien des "peaux à piqûres de moustiques" car une personne sur 10 les attirent particulièrement.

C'est la salive anticoagulante sécrétée par le moustique qui provoque une réaction de démangeaisons et non, la piqûre en soi, qui elle est pratiquement indolore. La salive alerte le système immunitaire qui libère de l'histamine. Il faudrait donc éviter de se gratter pour limiter le phénomène... Certaines personnes ne réagissent que très peu au niveau immunitaire, donc peu de réactions allergiques. Ne réagissant pas, elle pourraient tout de même être piquée plusieurs fois sans s'en rendre compte.

D'un point de vue naturopathique, on peut constater que le niveau de stress augmente le métabolisme de base donc les dégagements de CO₂ et la production d'acides ainsi que les hyper réactions en général comme par exemple celles des états allergiques. Le seuil de la douleur est abaissé et l'inconfort général augmenté. L'acidose tissulaire propice à attirer les moustiques renvoie au mode alimentaire et à une consommation de protéines animales excédentaires pourvoyeuse d'acide urique et d'oestrogènes. Enfin, la consommation importante de glucides, surtout s'ils sont d'origine raffinée, augmente aussi la combustion cellulaire et l'acidité générale. On pourrait donc en déduire qu'un régime alimentaire de santé "éloigne les moustiques", ce qui reste à prouver. Par contre, un état de calme intérieur possède la propriété de moins attirer les moustiques !

Quelques conseils de prévention

- Porter des vêtements assez grands, plutôt de couleur clair avec des manches longues.
- Les moustiques sont les plus actifs en fin de journée, éviter donc de se trouver à l'extérieur à ce moment-là.
- Faire la guerre aux accumulations d'eau stagnante près des maisons (pneus, arrosoirs, poubelles, seaux, etc.)
- Attention à l'application de certains parfums qui attirent les moustiques.
- Placer un ventilateur à petite vitesse à proximité, ceci perturbe le vol du prédateur.

- Manger équilibré, plutôt végétarien et pas trop sucré.
- Apprendre à gérer son stress et pratiquer une relaxation régulière.
- Il existe des répulsifs reconnus (DEET, KBR, citrodiol), puissants mais en partie synthétique donc sujet à prudence en particulier chez la femme enceinte (préférer alors le IR 35/35). Nous souhaitons bien sûr, en priorité vous recommander des traitements naturels et l'usage de plantes.
- Rechercher les répulsifs contenant des huiles essentielles de menthe pouliot (*mentha poulegium*), de tea tree citronné (*leptospermum citratum*), d'eucalyptus citronné (*eucalyptus citriodora*), de géranium rosat (*pelargonium asperum*), de cyprès du Japon (*cryptomeria japonica*), de cèdre de l'Himalaya (*cedrus deodara*), de lavande à feuilles étroites (*lavandula angustifolia*); l'huile de neem constitue aussi une bonne base de dilution grasse et insectifuge pour l'application. La citronnelle (*cymbopogon nardus*), pourtant très populaire, est moyennement efficace.
- **Répulsif maison à base d'huiles essentielles à appliquer sur la peau** : *eucalyptus citriodora* 2ml, *lavandula angustifolia* 2ml, *cymbopogon nardus* 2 ml, diluer dans 30 ml d'huile grasse de colza, de noisette ou de jojoba etc. On peut aussi diluer ces huiles essentielles dans la même quantité d'un dispersant non gras disponible en droguerie (Disper, Solubol). Répéter l'application régulièrement soit parfois toutes les heures au besoin. Ce mélange simple et bon marché suffit dans nos régions où les moustiques sont moyennement agressifs. Pour une action plus efficace, intégrer prioritairement le *cryptomeria*, le *cedrus deodara* et l'huile de neem.
- **Répulsif maison simple à base d'huiles essentielles à diffuser dans l'atmosphère**: *cymbopogon nardus* + *eucalyptus citriodora* + *pelargonium asperum*, à part égale, 10 gttes dans un diffuseur d'HE ou vaporisé (dilution de 10 ml dans 40 ml d'alcool 70%).

Traitement de la démangeaison et de l'inflammation

- L'application d'un glaçon calme la démangeaison de même qu'une compresse de solution aqueuse concentrée de bicarbonate de soude à 75% appliquée sur la piqûre.
- Laver la région touchée à l'eau et au savon de Marseille concentré.
- Très efficace et disponible partout, le plantain (*plantago magus-minus-lanceolata*), qu'il soit à grandes, à petites feuilles ou à feuilles lancéolés constitue le remède de 1er secours idéal en cas de piqûres d'insectes. Il est très antiallergique et calmant. On mâchouillera ou on écrasera brièvement entre les doigts une feuille que l'on frotera légèrement sur la lésion. La démangeaison disparaîtra en 1 ou 2 minutes.
- L'aloès (*aloe vera*) est efficace par ses propriétés anti-inflammatoires : coupez une tige fraîche d'aloès dans sa longueur puis extraire le gel à l'aide d'un couteau et l'appliquer sur la piqûre.
- La lavande (*lavandula angustifolia*) calme l'inflammation, désinfecte et accélère la guérison: frictionnez légèrement la zone avec des fleurs ou feuilles fraîches, de la teinture ou 1 goutte l'huile essentielle.
- La sauge officinale (*salvia off.*) est astringente, antiseptique et calme l'inflammation: frottez légèrement la piqûre avec des fleurs, des feuilles fraîchement cueillies ou 1 goutte d'huile essentielle.

- Le basilic (*ocimum sanctum*) calme l'inflammation et désinfecte: frictionnez légèrement la zone avec des feuilles fraîches, le jus de quelques feuilles pressées ou 1 goutte l'huile essentielle.

- La feuille et le suc de la feuille de bardane (*arctium lappa*) diminue la douleur et l'inflammation, de même pour l'application d'oignon cru.

- Le suc frais de persil est aussi recommandé. On peut encore citer l'excellent effet du thym, les effets de la mauve, de la camomille allemande, du souci, de l'ail etc.

La démangeaison engendre le grattage qui augmente la démangeaison, un processus d'atteinte tissulaire pouvant aboutir à une infection. Il faut donc éviter la réaction allergique et inflammatoire tout en désinfectant et en activant la "cicatrisation". Le couple idéal de la pharmacie de secours, accessible et bon marché: feuilles de plantain (se prépare aussi en baume) + l'huile essentielle de Lavande vrai.

