

# Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

## La prévention de piqûres de moustique et le DEET

Un moyen efficace d'éviter les piqûres, c'est d'utiliser un insectifuge comme le DEET. Comme il y a beaucoup de questions au sujet du DEET, j'ai décidé d'écrire une chronique à ce sujet.

Le DEET (N,N-diéthyl-m-toluamide ou N,N-diéthyl-3-méthylbenzamide) a été approuvé comme insectifuge destiné au grand public en 1957. Des études ont montré ce qui suit : un produit contenant 23,8 % de DEET procure une protection de près de cinq heures contre les piqûres de moustique; un produit contenant 20 % de DEET procure une protection de près de quatre heures; un produit ayant 6,65 % de DEET procure une protection d'environ deux heures; un produit ayant 4,75 % de DEET procure une protection d'environ une heure et demie.

### Des préoccupations sur la sécurité du DEET

On utilise généralement le DEET sans aucun problème. Il y a eu de rares cas signalés d'effets secondaires, habituellement en raison de l'usage excessif du produit. L'American Academy of Pediatrics a recommandé une concentration de 10 % ou moins pour les enfants de deux à douze ans. La plupart des experts s'entendent pour dire qu'il est sécuritaire d'utiliser le DEET pour les enfants de plus de deux ans, mais s'il existe un risque de contracter le virus du Nil occidental, alors le DEET peut être appliqué aux enfants de six mois ou plus.

### Des solutions de rechange au DEET?

Selon Santé Canada, les produits suivants qui ne contiennent pas de DEET sont reconnus comme insectifuges :

- **Le p-menthane 3,8-diol :**  
Un produit qui contient cet ingrédient actif a dernièrement été enregistré au Canada et, par conséquent, il répond à toutes les normes modernes de sécurité. Il procure jusqu'à deux heures de protection contre les moustiques. Ce produit ne peut pas servir pour les enfants de moins de trois ans. On peut en appliquer deux fois par jour.
- **L'huile de soya :**  
Les produits enregistrés contenant de l'huile de soya procurent une protection de une à trois heures et demie contre les moustiques, selon le produit. Les produits contenant de l'huile de soya ont dernièrement été enregistrés et, par conséquent, ils répondent à toutes les normes modernes de sécurité.

- **La citronnelle et la lavande :**

Les produits enregistrés contenant de la citronnelle protègent les gens contre les piqûres de moustique pour une durée de trente minutes à deux heures. Le produit enregistré contenant de la lavande éloigne les moustiques pendant environ trente minutes. Ces produits ne peuvent pas servir pour des bébés et des tout-petits de moins de deux ans.

### Résumé de l'utilisation du DEET en fonction de l'âge :

#### Les enfants de moins de six mois

Ne mettez pas d'insectifuges contenant du DEET aux bébés.

#### Les enfants de six mois à deux ans

Dans les situations où il existe un risque élevé de complications en raison des piqûres d'insecte, une application par jour de DEET peut être envisagée pour ce groupe d'âge. Il faudrait alors utiliser le produit le moins concentré (10 % de DEET ou moins). Comme pour tous les insectifuges, le produit devrait être appliqué avec modération en évitant d'en mettre sur le visage et les mains. L'utilisation prolongée devrait être évitée.

#### Les enfants de deux à douze ans

Il faudrait utiliser le produit le moins concentré (10 % de DEET ou moins). Mettez-en au plus trois fois par jour. L'utilisation prolongée devrait être évitée.

#### Les adultes et les personnes de douze ans et plus

Des études ont montré que les produits ayant des concentrations de moins de 30 % de DEET sont tout aussi efficaces que les produits à concentration plus élevée, mais que leur durée d'efficacité est moindre. Les produits d'une concentration d'au plus 30 % de DEET procureront aux adultes une protection suffisante. Remettez-en après que ces durées de protection sont écoulées, au besoin. Le point essentiel à retenir : la concentration la plus basse possible.

*Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis*