

## DE QUOI GÂCHER LES VACANCES

La plupart des Canadiens ne prêtent guère attention au risque qu'ils courent d'attraper le paludisme. Pourtant, c'est une maladie bien plus grave que les dérangements causés par le décalage horaire ou un problème gastrique. Chaque année, dans le monde entier, plus de 500 millions de personnes sont infectées par le moustique porteur du parasite. Les plus chanceux n'éprouvent que les symptômes d'une forte grippe. Mais, chaque année, le paludisme cause la mort d'au moins un million de personnes.

Le fait de vivre dans un pays comme le Canada, qui n'est pas touché par le paludisme, n'a aucun effet protecteur. C'est même plutôt le contraire : en général, le voyageur canadien part en voyage sans aucune immunité contre le paludisme, qui devient de ce fait le risque mortel le plus grave auquel il est exposé lorsqu'il se rend dans les tropiques. Parmi les pays industrialisés, le Canada enregistre l'un des taux les plus élevés d'importation du paludisme.

## COMMENT LE PALUDISME SE PROPAGE

Généralement, les gens contractent le paludisme lorsqu'ils sont piqués par un moustique anophèle infecté. Seuls les moustiques anophèles peuvent transmettre le paludisme, et ils doivent avoir été infectés par le sang dont ils se sont nourris auparavant d'une personne infectée.

Un grand nombre de régions où pullulent les anophèles sont très fréquentées par les vacanciers, notamment : l'Amérique centrale, le nord de l'Amérique du Sud, l'Afrique, le sub-continent indien, l'Asie du Sud-est, le Moyen-Orient, de même que certaines parties du Mexique, d'Haïti et de la République dominicaine.

Heureusement, l'anophèle a des heures de repas bien précises : il part en quête de sa ration de sang à la nuit tombée et poursuit sa chasse jusqu'à l'aube. Autrement dit, les moustiques qui vous importunent en plein jour, pendant une excursion, ne risquent pas de vous inoculer le paludisme. Vous ne risquez pas non plus de vous faire piquer par l'anophèle au-dessus de 2 500 mètres.

## LE CYCLE INFERNAL

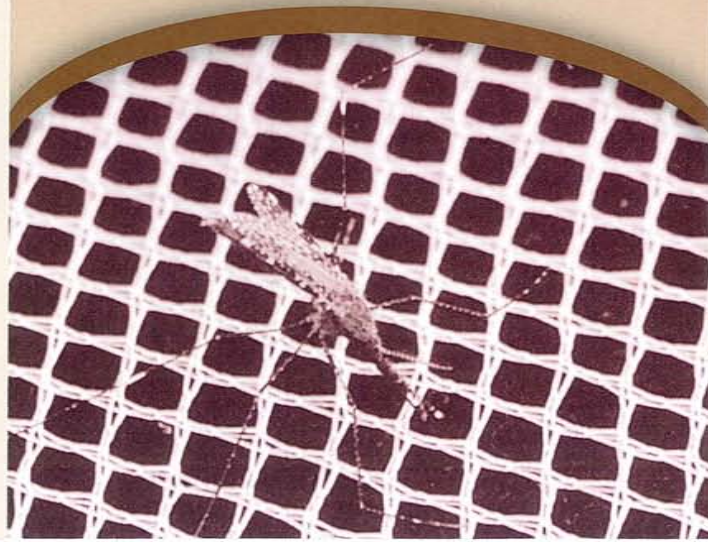
Depuis des siècles qu'ils peaufinent leurs stratégies d'attaque contre les dispositifs de défense du corps humain, les parasites du paludisme sont devenus des ennemis redoutables. Dès que l'un d'eux s'introduit dans le réseau sanguin d'une personne, après une piqûre de moustique, il met le cap vers le foie où, dès son arrivée, il transforme l'organe en question en véritable incubateur pour une armée de parasites.

Il faut ensuite au nouveau contingent de une à quatre semaines, voire jusqu'à un an, pour retrouver le chemin du réseau sanguin et commencer son œuvre destructrice. Les parasites s'attaquent d'abord aux cellules sanguines.

Il existe quatre types de parasites du paludisme. Le plus dangereux est le falciparum, le plus rapide et le plus meurtrier. Très répandu en Afrique, c'est le seul parasite paludéen qui attaque le cerveau. Certains touristes sont partis en excursion tôt le matin malgré une légère indisposition, pour se retrouver en proie à des convulsions dans l'après-midi, et succomber à une infection du falciparum dans la soirée. Les voyageurs qui se rendent dans des régions impaludées doivent absolument se munir de médicaments antipaludiques et consulter immédiatement un médecin en cas de fièvre, qui accompagne presque toujours le paludisme.

## PROTÉGEZ-VOUS

Contrairement à d'autres maladies tropicales, il n'existe pas de vaccin contre le paludisme. Toutefois, environ deux mois avant de quitter le Canada, demandez à votre



médecin de vous prescrire des médicaments antipaludiques. Beaucoup de voyageurs se rendent dans des régions à faible risque et n'ont pas besoin de médicaments antipaludiques. Si vous vous rendez dans des régions à risque élevé, ces médicaments réduiront considérablement le risque d'infection, mais ne l'élimineront pas complètement. Pour que le traitement soit efficace, il faut respecter rigoureusement la posologie prescrite.

## ÉVITER LES PIQÛRES

A part les médicaments que le médecin a pu prescrire, la meilleure défense contre le paludisme est d'éviter d'être piqué par les moustiques. Pour cela, il faut prendre des précautions toutes simples : dormir dans des chambres climatisées ou aux fenêtres bien grillagées, si elles sont disponibles, utiliser des insectifuges, et porter des pantalons et des chemises à manches longues dès que le soleil se couche. Et vu que les anophèles piquent entre le crépuscule et l'aurore, les moustiquaires de lit sont extrêmement utiles.

## CHOISIR LA BONNE MOUSTIQUAIRE DE LIT

Aucune moustiquaire n'est efficace à 100 p. 100, mais celles qui sont imprégnées d'insecticide réduisent considérablement le risque d'être piqué. Les pyréthrinoides qu'on extrait de la fleur des chrysanthèmes sont biodégradables et quasiment inoffensifs pour l'être humain. Par contre, ils sont extrêmement toxiques pour l'anophèle, ce qui ajoute une barrière chimique très puissante à l'obstacle physique que représente la moustiquaire. En plus de tuer les moustiques qui s'en approchent, l'insecticide chasse les autres de la pièce. Santé Canada « recommande vivement » l'utilisation d'une moustiquaire de lit à ceux qui dorment dans une chambre non climatisée ou aux fenêtres non grillagées.

Les moustiquaires imprégnées ont plusieurs avantages secondaires. Elles sont sécuritaires pour les femmes enceintes et les enfants. Comme les pyréthrinoides tuent toutes sortes d'insectes, notamment les punaises et les coquerelles, en plus des moustiques, il suffit d'envelopper l'oreiller ou le matelas avec la moustiquaire dès le coucher du soleil pour réduire considérablement le nombre de compagnons indésirables pendant votre sommeil.

## ENTRETIEN DE LA MOUSTIQUAIRE

Tant qu'elles ne sont pas sorties de leur emballage, les moustiquaires imprégnées restent efficaces pendant longtemps. Mais une fois déballées, l'insecticide n'est actif que pour environ six mois. Gardez-les dans leur emballage jusqu'à votre lieu de destination.

Certains hôtels, même modestes, ont le nécessaire pour accrocher les moustiquaires, mais ne comptez pas là-dessus. Il vous faudra faire preuve d'audace et de créativité. N'hésitez pas à déplacer des meubles pour accrocher votre moustiquaire à une lampe ou à d'autres accessoires du plafond. Munissez-vous également d'une trousse comprenant des crochets à visser, des clous, de la ficelle, des épingles de sûreté, et bien sûr, l'indispensable ruban adhésif. Vous pouvez même, à la rigueur, utiliser la soie dentaire, car la moustiquaire est légère. En dernier recours, vous pouvez tirer votre matelas sous une table ou un bureau, et poser la moustiquaire dessus.

Il vaut mieux, bien sûr, éviter de faire de trous dans la moustiquaire, mais l'insecticide saura régler le sort des intrus. Même si elle n'est plus très propre, attendez la date de la prochaine imprégnation pour laver la moustiquaire. La réimprégnation doit se faire tous les six mois. La réglementation canadienne autorise la vente de moustiquaires imprégnées, mais interdit malheureusement celle des pyréthrinoides. La meilleure idée est sans doute de trouver une personne qui a besoin d'une moustiquaire dans le pays que vous visitez et de lui laisser la vôtre lorsque vous revenez au pays.

Pendant votre séjour à l'étranger, il se peut aussi que vous trouviez des pyréthrinoides dans des magasins, en préparations spéciales pour la réimprégnation des moustiquaires.

## MULTIPLIER LES AVANTAGES

Une partie du prix de vente des moustiquaires imprégnées de HealthBridge est versée aux programmes de développement. HealthBridge est une organisation non gouvernementale à but non lucratif, qui œuvre avec des partenaires à travers le monde en vue d'améliorer la santé et l'équité en la matière par la recherche, la formulation de politiques et l'action.

Le paludisme demeure la plus grave menace à la santé pour une grande partie de la population mondiale. Le

paludisme est la cause de 3 000 décès chaque jour en Afrique. Grâce au programme Net Gain for Africa, Healthbridge a fait faire des recherches sur les moustiquaires imprégnées d'insecticide et a mis en place des programmes de distribution et de commercialisation de ces produits en Afrique.

## ÉNONCÉ DE MISSION DE HEALTHBRIDGE

HealthBridge œuvre avec des partenaires à travers le monde en vue d'améliorer la santé et l'équité en la matière, par le biais de la recherche, de la formulation de politiques et de l'action.

## APPUI À HEALTHBRIDGE

Le travail de HealthBridge est rendu possible grâce aux généreuses contributions de personnes comme vous. Votre don fait une différence. Vous pouvez contribuer aux programmes généraux de HealthBridge ou à Rory's Net Campaign qui vise à faire en sorte que chaque mère et enfant du nord du Malawi puissent dormir dans une moustiquaire imprégnée d'insecticide; pour plus de renseignements sur le mode de contribution, visitez notre site Web. HealthBridge, organisme de bienfaisance enregistré, émet des reçus pour fins d'impôt pour tous les dons de 10 \$ et plus. Tous les dons sont vivement appréciés. Vous pouvez faire un don en toute sécurité par le biais de notre site Web.

**HealthBridge**

RECHERCHE • POLITIQUES • ACTION • DEVELOPPEMENT

1105, 1 rue Nicholas  
Ottawa ON K1N 7B7  
Tél.: (613) 241-3927

Télécopieur : (613) 241-7988  
admin@healthbridge.ca

[www.HealthBridge.ca](http://www.HealthBridge.ca)



# Avantages de la Moustiquaire

**Précautions à prendre en voyage pour éviter le paludisme**



**HealthBridge**

RECHERCHE • POLITIQUES • ACTION • DEVELOPPEMENT