Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

LES REMÈDES ANTI-MOUSTIQUES NATURELS POUR ICI OU AILLEURS

COMPARATIFS PRODUITS
[*mise à jour : 01/2024*]

On peut éloigner les moustiques avec des remèdes naturels : la moustiquaire ou les anti-moustiques bio labellisés. Sauf dans certains pays.

Les moustiques, ça pique. Les piqûres peuvent démanger et sont parfois douloureuses mais ne sont pas encore trop dangereuses[1a] en Belgique. Dans d'autres pays, par contre, les piqures de moustiques peuvent avoir de graves conséquences pour la santé. On a donc intérêt à adapter sa protection au niveau de risque.

> **Lire aussi : Se débarrasser des insectes dans la maison naturellement**

Sommaire :

- À privilégier
  - Le top : la moustiquaire
  - Les anti-moustiques naturels labellisés (crèmes ou lotion)

- En cas de nécessité seulement : des produits plus forts
  - Anti-moustiques à base de DEET
  - Anti-moustiques à l'icaridine et d'IR3535
  - Aérosols et diffuseurs d'anti-moustiques
  - Moustiquaires ou vêtements imprégnés d'insecticides

- Efficacité non prouvée
    - Bracelet anti-moustiques
    - Ultrasons

- Conseils généraux

- - - - - - - -

À privilégier

Le top : la moustiquaire

Photo : currystrumpet sur flickr.

Autour du lit, sur l'encadrement des fenêtres ou de la porte, la moustiquaire est la meilleure solution pour se protéger des moustiques. Elle évite de se tartiner de produit et ne présente aucune toxicité, **aucun risque pour la santé**. On opte pour un système non-imprégné d'insecticide mais très couvrant afin de ne laisser passer aucun insecte.

Les moustiquaires sont parfaites pour les bébés de moins de 3 mois. Comme on ne peut rien leur appliquer sur la peau[1], cette solution mécanique est **idéale pour protéger les berceau, nacelle et poussette** des touts-petits. C'est aussi la meilleure solution pour les **enfants** et les **femmes enceintes**.

Les produits anti-moustiques naturels labellisés (crème ou lotion)

Les anti-moustiques labellisés ont une composition écologique et respectueuse de la santé. On trouve des répulsifs labellisés **Nature&Progrès, BDIH, Cosmebio, Ecogarantie ou Ecocert**.

La plupart des anti-moustiques naturels possèdent du citriodiol comme principe actif. Issu de l'eucalyptus citronné, on le trouve aussi sous le nom de PMD, p-Menthane-3,8-diol et PMDRBO. Des tests indiquent que son efficacité est très variable d'une marque à l'autre.

Le citriodiol est parfois associé à des huiles essentielles. Il existe aussi des répulsifs qui contiennent uniquement des huiles essentielles (notamment à la citronnelle[1b]) mais ils auraient une efficacité moins longue que les autres produits et certains seraient moins efficaces (environ 2h et ne fonctionneraient pas pour toutes les espèces de moustiques).

Attention, naturel ne signifie pas inoffensif. Les huiles essentielles sont à éviter avant l'âge de 3 ans et certaines sont à éviter pour les femmes enceintes. On vérifie toujours les conseils d'utilisation avant d'appliquer un anti-moustiques

---

[1] "Effectiveness of plant-based repellents against different Anopheles species: a systematic review"

Asadollahi, A., Khoobdel, M., Zahraei-Ramazani, A., Azarmi, S., & Mosawi, S. H. (2019).

(voir ci-dessous).

En cas de nécessité seulement : des produits plus forts

En Belgique, les piqûres de moustiques sont plus une gêne qu'un danger. On peut se contenter d'une protection assez légère. Mais, dans les pays tropicaux, ils sont vecteurs de maladies comme la malaria, la dengue, le chikungunya ou encore le virus zika. On recense aussi des cas dans certains pays européens[2].

Les populations de moustiques peuvent aussi se déplacer et conquérir de nouveaux territoires. Par exemple, même si les risques de transmission de maladies sont limités, le moustique tigre (*Aedes albopictus*) est aujourd'hui présent dans certaines régions de France.[3][4]

Avant de voyager, même dans des pays proches, on se renseigne toujours sur les recommandations par destination sur le site du SPF et les conseils de voyages de l'Institut de médecine tropicale.

Si leur emploi se justifie, on utilise des protections plus fortes. Elles sont à base de citriodiol plus concentré ou d'autres principes actifs.

Anti-moustiques à base de DEET

Le DEET est le principe actif le plus efficace contre les moustiques. On trouve des produits comportant entre 10 et 50 % de DEET. Une forte concentration protège mieux et plus longtemps. Mais une dose de 50 % ne se justifie que dans des conditions extrêmes.

Ce produit chimique n'est pas sans risques. On lui reproche des irritations de la peau, des yeux mais aussi des maux de tête, des difficultés respiratoires[5] et des effets neurotoxiques[6]. Il pourrait aussi inhiber une enzyme très importante pour l'échange d'informations entre les cellules nerveuses.7 Les effets secondaires augmentent avec la dose et la durée d'utilisation[8], mieux vaut donc le limiter au strict nécessaire.

Les enfants de moins de 12 ans et les femmes enceintes doivent éviter les produits contenant plus de 30% de DEET[9] Le Gouvernement du Canada va plus loin et limite le principe actif à 10 % pour les enfants de 2 à 12 ans, avec 3 applications maximum par jour[10]. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) déconseille son application chez les enfants de moins de 2 ans[11].

Le DEET fait aussi fondre les plastiques (montures de lunettes, bijoux fantaisies, tissus synthétiques…).

Anti-moustiques à l'icaridine et d'IR3535

Ces deux principes actifs synthétiques se trouvent dans plusieurs répulsifs. Si l'efficacité de l'icaridine semble correcte, celle de l'IR3535 varie en fonction du produit. Selon les spécialistes, ces produits seraient sûrs mais peu de données sont disponibles sur ces répulsifs. À éviter pendant la grossesse ou l'allaitement, selon Test Achats, faute de preuve de leur innocuité.

Aérosols et diffuseurs d'anti-moustiques

Efficaces, on utilise uniquement les aérosols et les diffuseurs électriques à base de pyrèthre comme

mesure d’appoint. Ils plongent les pièces dans une atmosphère saturée de molécules chimiques et peuvent être irritants.[12] On les évite surtout dans les pièces fermées. Si leur usage se justifie, alors on aère bien quand on n'en a plus besoin (et on installe des moustiquaires pour que les moustiques n’entrent pas).

Moustiquaires ou vêtements imprégnés d’insecticides

En zones à risques, on peut utiliser des moustiquaires (ou des vêtements) imprégnés de perméthrine ou de deltaméthrine (non disponible en Belgique). Cet insecticide tue les moustiques qui se posent sur la toile et éloigne les autres. Le produit reste efficace de 1 à 3 mois et résiste à quelques lavages. Certains moustiques commencent à développer une résistance à ce type d’insecticides, c’est pourquoi il est important de ne les utiliser qu’en dernier recours[12b].

Ces produits sont très toxiques pour les organismes aquatiques, surtout lors du lavage des textiles. Pas question de les jeter à la poubelle. On les apporte au parc à conteneurs, avec les petits déchets chimiques.

Efficacité non prouvée

Certains accessoires disent protéger des moustiques… mais manquent d’efficacité.

Bracelet anti-moustiques

Le bracelet est muni d’une plaquette de répulsif. On le porte autour du poignet ou de la cheville. Mais son efficacité semble nulle selon Test Achats et UFC-Que Choisir. C'est pareil pour les bougies à la citronnelle.

Ultrasons

Les tests consommateurs indiquent que les ultrasons n’éloignent pas les moustiques. Les insectes y seraient insensibles. Autant les dispositifs à brancher que les applications pour smartphones.

Conseils généraux

Quel que soit l’anti-moustiques choisi, on respecte ces quelques principes :

- **Utiliser les sprays et les gels avec parcimonie**, ce ne sont pas des produits anodins car ils présentent des effets secondaires potentiels (irritations, maux de tête, gonflements,

allergies…).

- **Respecter les instructions d'utilisation** de l'emballage d'anti-moustique (même naturel !) :
  - il peut être interdit à certains publics (enfants, femmes enceintes…) ;
  - le nombre d'application par jour est limité ;
  - l'application doit être renouvelée après une baignade ;
  - la crème solaire est à appliquer 20 minutes avant l'anti-moustiques ;
  - pas d'application sur les peaux endommagées, les muqueuses, les mains des enfants ;
  - …
- **Appliquer la bonne dose**. Selon le produit, la protection dure de 4 à 8 heures. Elle varie aussi en fonction de la transpiration, de la température, de l'humidité ambiante… Certains temps d'action sont sous-évalués.[13]
- **Limiter les odeurs fortes** autant que possible, qu'elles soient corporelles (transpiration, pieds…) et artificielles (parfum, déodorant…). Elles ont tendance à attirer les moustiques.
- **Porter des vêtements longs et clairs** qui couvrent au maximum le corps.
- **Éviter de sortir à l'aube et à la tombée de la nuit**, quand les moustiques sont très présents.
- **Supprimer les réservoirs d'eau stagnante** car les moustiques pondent dans ceux-ci : seau, arrosoir, jouet, cache-pot, gouttière bouchée…
- **Préférer les gels, lotions et crèmes** aux lingettes jetables. Elles produisent de grandes quantités de déchets inutiles.
- **Signaler si l'on se retrouve face à des moustiques tigres** en Belgique sur le site surveillance moustique

Sources et pour en savoir plus

- Utiliser des insecticides dans la maison : attention danger
- Se débarrasser des insectes dans la maison naturellement
- Les précautions antimoustiques par l'Institut de la médecine tropicale, 2016.
- Les recommandations sanitaires pour les voyageurs par l'Institut de veille sanitaire de France, 2015.
- Le dossier « Guide d'achat d'un antimoustiques » de Test-Achats, juin 2016
- Les dossiers « L'efficacité des produits antimoustiques en question » et « Bien choisir son antimoustique » de l'UFC-Que Choisir
- Les actus « Moustiques : on ne plaisante plus avec les piqûres » et « Chikungunya et dengue : des précautions à l'emploi de certains insecticides » de 60 millions de consommateur

- - - - - - - -

[1a] Source : « Maladies transmises par les moustiques » Surveillance moustique

[1b] Source :"Effectiveness of plant-based repellents against different Anopheles species: a systematic review" Asadollahi, A., Khoobdel, M., Zahraei-Ramazani, A., Azarmi, S., & Mosawi, S. H. (2019).

[1] Source : Test Achats

[2] Source : Rapport de l'Organisation mondiale de la santé sur le virus Zika [pdf]

[3] Source : Ministère (français) des Solidarités et de la Santé

[4] Source : Quechoisir.org

[5] Source : Quechoisir.org

[6] Source : Department of Health Toxicology Unit at Imperial College [pdf]

[7] Corbel et al., 2009. Evidence for inhibition of cholinesterases in insect and mammalian nervous systems by the insect repellent deet, in BMC Biology.

[8] Review of the Toxicology Literature for the Topical Insect Repellent Diethyl-m-toluamide, Department of Health Toxicology Unit, 2002

[9] Selon le Haut Conseil de la santé publique de France [pdf]

[10] Source : Canada.ca

[11] Source : Institut de médecine tropicale d'Anvers [pdf]

[12] Source : 60 millions de consommateurs

[12b] Source : « Discovery of super–insecticide-resistant dengue mosquitoes in Asia: Threats of concomitant knockdown resistance mutations » Kasai, S., Itokawa, K., Uemura, N., Takaoka, A., Furutani, S., Maekawa, Y., ... & Komagata, O. (2022).

[13] Source : Que choisir.org

Liens
[1] mailto:ederenne@ecoconso.be
[2] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[3] https://www.ecoconso.be/fr/content/se-debarrasser-des-insectes-dans-la-maison-naturellement
[4] https://malariajournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12936-019-3064-8
[5] https://diplomatie.belgium.be/fr/conseils-aux-voyageurs
[6] https://www.wanda.be/fr
[7] http://www.ecoconso.be/fr/Les-lingettes-jetables
[8] https://surveillancemoustiques.be
[9] https://www.ecoconso.be/fr/content/utiliser-des-insecticides-dans-la-maison-attention-danger
[10] http://www3.itg.be/itg/Uploads/MedServ/FMAATREGELEN.pdf
[11] http://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcsp_beh_21_22_2015.pdf
[12] https://www.test-achats.be/sante/sante-au-quotidien/produits-testes/guide-dachat/antimoustiques
[13] https://www.quechoisir.org/conseils-piqures-se-proteger-des-moustiques-n1641/
[14] https://www.quechoisir.org/guide-d-achat-antimoustiques-n7841/
[15] https://www.60millions-mag.com/2016/06/29/moustiques-ne-plaisante-plus-avec-les-piqures-10538
[16] https://www.60millions-mag.com/2014/07/25/chikungunya-et-dengue-des-precautions-l-emploi-de-certains-insecticides-7943

[17] https://surveillancemoustiques.be/maladies
[18] http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/309981/Zika-Virus-Technical-report.pdf
[19] http://social-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/especes-nuisibles-et-parasites/article/cartes-de-presence-du-moustique-tigre-aedes-albopictus-en-france-metropolitaine
[20] https://www.quechoisir.org/conseils-antimoustiques-nos-conseils-pour-vous-defendre-contre-les-moustiques-n68259/
[21] https://www.quechoisir.org/dossier-antimoustique-t149/
[22] https://cot.food.gov.uk/sites/default/files/cot/dhreviewdeetno02.pdf
[23] https://bmcbiol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7007-7-47
[24] https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sujet-pesticides/insectifuges.html#s13
[25] https://www.science.org/doi/full/10.1126/sciadv.abq7345

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons