

Les indispensables anti-moustique – Amérique du Sud



Pourquoi ne prends-tu pas un aérosol, comme tout le monde pour tuer les moustiques ?

Il est évident que le moustique est aujourd'hui l'insecte le plus porteur de maladie (palu, dingue, chikungunya, zika...) bref mais alors comment essayer d'éviter leur piqûre qui pourrait nous gâcher le séjour de rêve que nous nous sommes prévu...

Ce dire « là j'y vais pas ! » ou encore « c'est dangereux de passer par telle ou telle zone » ne serait pas pensable quand on choisi de voyager pour longtemps alors il faut simplement faire preuve de bon sens.

Constat : Le moustique est un fléau mondial ; ils ne sont pas tous porteurs de maladie ; les villes sont plus touchées par ces insectes « malades » que les campagnes désertiques.

Résultat :

Ne pas s'affoler mais voyager avec...

Cet article fais suite à celui de la [trousse à pharmacie](#) que

nous avons réalisé avant de partir.

Nous voulons vous donner notre avis sur les produits utilisés et ceux achetés en cours de route.



Prévention :

Bon il est évident que si l'on sort couvert et recouvert de la tête au pied, ce faire piquer relève vraiment de la malchance ou alors d'un trou quelque part... mais sous les chaleurs accablantes du Pantanal ou ailleurs pas facile de ne pas mourir de chaud ; nous avons donc opté pour des pantalons légers, amples et confortables en mélange coton, ou chanvre (il se froisse moins que le lin) ainsi qu'une chemisette légère à manche longue et parfois autour du cou une petite écharpe légère !! Nous avons trouvé ces vêtements en Guyane, et au Brésil.

Pour les pieds et là ce fut une première nous avons opté pour les chaussettes montantes, et **Sabot ou Tong Crocs**



Les piqûres sur les pieds ne sont pas seulement du au moustiques il y a aussi le petit petit moucheron invisible à l'oeil nu et dont la piqûre entraîne une démangeaison telle qu'elle en devient obsessionnelle !! ce moucheron ce trouve plutôt en bord de mer, et dans le sable et sort au coucher du soleil donc... Chaussette et Tong.. bon il est clair que ce n'est pas des plus « tendance » mais nous on s'en fiche un peu ; l'important c'est d'éviter d'avoir des mollets en sang...

Une fois la tenue idéale trouvée, on peut vaporiser un « spray insecticide » spécial vêtements. Il faut suspendre les vêtements sur un cintre et les vaporiser de spray. Bien sur inutile de préciser que dans ce cas et si vous ne voulez pas vous retrouver à acheter une valise complète de spray, qui ne font que 100 ml, il ne faudra pas laver vos vêtements tous les jours... donc nous avons 2 tenus chacun afin de pouvoir alterner.

Le spray une fois appliqué est sans odeur, efficace durant 1 mois et même après 1 lavage à froid.

Produits Anti – Moustique dans le véhicule



Voilà le plus efficace malgré cette odeur si caractéristique : les spirales insecticides... mais encore faut-il savoir les utiliser... il faut juste avant le coucher du soleil l'allumer. La placer dans le véhicule tout fermé et au bout d'un quart d'heure çà y est l'air du véhicule en ait imprégné et vous pouvez laisser un petit courant d'air mais pas non plus tout ouvrir...

Ensuite quand on est branché sur secteur, nous avons des prises diffuseurs.

Et enfin nous avons utilisé également du bois de **Palo-Santo**. Nous l'avons découvert en Equateur, grâce à de jeunes artisans qui nous ont indiqué ces vertus.

On l'a utilisé quand on restait à discuter dehors. On le plaçait sous la table au niveau des pieds. Il suffit de prendre un bâtonnet de Palo Santo, d'allumer une des

extrêmités avec une allumette, laisser prendre pendant quelques minutes et ensuite l'agiter pour éteindre la flamme et ne laisser que la combustion.



A Appliquer sur la peau :



En préparant le départ nous avons commandé plusieurs flacons Ecran Total Zone tropicale mais une fois sur place ils sont

soit introuvable ou alors vendu comme en Guyane à prix d'or.. car je le rappelle nous avons acheté ces produits sur internet et la différence de prix est incroyable !!

Nous nous sommes donc tournés vers des produits de la gamme **OFF couleur Verte ou Bleue*** qui sont bien plus adaptés aux régions que nous avons traversées et aussi facile à se procurer en grande surface. Et avons veillé à avoir un ou deux flacons d'avance car parfois les magasins étaient en rupture de stock.

Nous avons utilisé en crème à appliquer sur la peau **OFF EXTRA DURACION (couleur verte)** à **25% de Deet** car si vous achetez le OFF couleur orange qui est systématiquement proposé dans les magasins n'est pas du tout adapté pour nous ; il est beaucoup moins puissant seulement 15 % de Deet

Pour nous le **OFF EXTRA DURACION Vert** a été le plus agréable à appliquer car le même vendu sous forme de spray est tout aussi efficace mais il colle et l'odeur est plus désagréable. Avis qui n'engage que nous...

Vitamines B1: consulter votre médecin avant toute prise de médicament.

Là c'est une histoire personnelle, car on ne réagit pas tous pareil mais nous avons été très surpris par la bonne efficacité de ce traitement qui empêche le moustique d'être attiré par votre peau !!! nous avons testé et pour nous cela a bien marché.

- **Vitamine B1** (genre Bevitine): (commencer au moins 15 jours avant les vacances) modifie l'odeur de notre sueur, et éloigne les moustiques. 1 à 2 comprimé par jour de 250 mg



Calmé la démangeaison :

Très efficace la crème **Onctose** (rose ou verte) et plus naturelle l'huile essentielle de **Lavande Aspic**. Nous avons renouvelé ce stock lors de notre passage en Guyane qui je le rappelle n'a pas été le pays le plus touché par les moustiques !!! bien loin s'en faut !!!

En espérant que ce retours d'expérience quand aux produits achetés en France et ceux trouvés sur place pourront aider ceux qui sont en partance pour l'Amérique du Sud.

*la gamme des produits OFF est également disponible aux Etats Unis et Canada et Caraïbes.

Attention enfants et femmes enceintes certains de ces médicaments ne peuvent être pris donc bien vous renseigner des alternatives qui existent.

Et il est évident qu'avant le grand départ le médecin sera également vous conseiller.

Bon voyage...



La pharmacie de bord : une trousse de secours bien remplie.

La préparation de la trousse de secours ou boîte à pharmacie en voyage est une étape à ne pas prendre à la légère, cela se prépare à l'avance surtout lorsqu'on voyage dans des contrées un peu isolées.

A bord du cargo qui nous emmènera en Uruguay, aucun médecin à bord donc il est utile de prévoir un minimum.

Nous avons effectué la liste de médicaments et accessoires nécessaire en fonction de notre expérience à bord de notre bateau et de conseils d'autres voyageurs sans oublier notre médecin traitant qui nous a aidé à la finaliser en l'adaptant à nos besoins.

De plus, l'un de nous à une formation de premiers secours PSC1 ; bien sur ce n'est pas obligatoire mais cela peut tout de même servir.

Première étape, nous avons pris rendez vous avec notre médecin traitant, pour un bilan, et mettre à jour nos vaccins .

Deuxième étape, on a pris rendez vous avec le Centre de Vaccination Internationale à Béziers pour nous faire vacciner contre la fièvre jaune, vaccin obligatoire pour ce voyage.

Service communal de santé publique Caserne Saint-Jacques 34500 BEZIERS Tél. 04.67.36.71.28.

Le médecin du Centre nous informera également quand au risque de Paludisme éventuel, dengue et autre désagrément lié aux piqûres de moustiques ou tiques.

Nous avons choisi de ne pas prendre de médicaments de prévention contre le Paludisme, mais de bien nous équiper en répulsifs peaux et vêtements, et de porter des manches longues et pantalons longs.

Nous utiliserons également des spirales, que nous allumerons dès que le soleil se couchera puisque c'est à cette période que le moustique débute sa chasse de sang frais !!!!

Le véhicule possède des moustiquaires à tous les hublots et nous avons une moustiquaire pour le lit si nécessaire.

Troisième étape, Visite de contrôle chez tous les médecins spécialisés (Dentiste, Ophtalmo, Gynéco...) et chacun d'entre eux, nous ont préparé une liste de médicaments à avoir au cas où ...

Quatrième étape, LA pharmacie et là c'est impressionnant... je suis reparti avec deux gros cartons remplis de médicaments...

Un grand merci à ma pharmacienne Myriame, qui m'a préparé tout cela et qui a prit le temps de me conseiller, de répondre à mes questions et toujours avec le sourire, Merci Myriame et aussi à l'ensemble de l'équipe Officinale de la Pharmacie Gau – Cauquil à St Pierre La Mer.



Françoise et Myriame
Pharmacie Gau-Cauquil à St Pierre La Mer

Au début cela ressemble à peu près a ça :



un rangement s'impose !!

Par gain de place, j'ai enlevé toutes les boîtes d'emballage, et conservé les notices.



Une fois tous les médicaments réunis, j'ai acheté des boîtes

type tupperware, pour les ranger par classification. Sur chaque boîte est indiqué la spécification.

Médicaments classés par spécialités.

- Allergies
- Gynécologie
- Brûlures
- Anti - douleur/Anti - inflammatoire
- Infections
- Digestifs
- Cutané
- Ophtalmologie
- ORL
- Pansements



Ensuite, j'ai cherché un contenant pouvant accueillir tout cela... et là il faut reconnaître que j'ai mis du temps mais finalement par le pure hasard j'ai trouvé exactement ce que je voulais et pour moins de 10 €

- La Glacière souple des Surgelés Picard



Glacière souple Picard Surgelés.



J'ai également, noté et imprimé la liste de médicaments contenu dans chaque boîte « Tupperware » avec Nom, Posologie, date de péremption.

Voici notre liste de médicaments : [liste](#)

A cela s'ajoute :

Les produits Insect Ecran Répulsif moustiques pour la peau ou les vêtements ainsi qu'un ASPIVENIN pour les piqûres diverses...



Panoplie de lutte contre les moustiques et autre insectes piquants...

J'ai acheté les produits Insect Ecran sur Internet

Spray Vêtement 100 ml – 6.49 €/flacon

Spray Peau Spécial Tropiques – 75 ml – 5.75€/flacon

frais de livraison : 4.95€

www.1001pharmacies.com

Pour les randonnés et balades voici notre petite trousse avec le minimum (pansements, pince a épiler, compresses, collyre, bandes, doliprane, ...)



La trousse a pharmacie de balades

Pour la traversée en Cargo de 28 jours , j'ai prévu mon remède miracle au mal de mer.

En effet, étant sujette au mal de mer et au mal des transports en général et ce depuis ma plus tendre enfance ; j'ai essayé de nombreux produits vendus en pharmacie (Mercalm, Nautamine, les bracelets d'acupuncture, l'homéopathie ou même encore des lunettes anti mal de mer) et sans compter toutes les recettes de grand mère qui puisse exister du type persil sur le coeur, boire un verre d'eau de mer, huile essentielle de menthe poivrée... mais RIEN n'y faisait jusqu'au jour, ou l'on m'a conseillé le **STUGERON 25mg** et là MIRACLE, j'ai enfin pu découvrir les joies de la navigation.

Je dis MIRACLE car vraiment ce fut extraordinaire enfin je pouvais regarder autour de moi , participer au manoeuvre, et découvrir les joies de la navigation.

Je tiens d'ailleurs a remercier grandement le Docteur Jean Yves Chauve qui m'a conseillé dans ce domaine.

Si d'autres personnes comme moi sont malade en mer, ou dans tout type de transport, sur le site www.stw.fr , dédié aux navigateurs on trouve de nombreuses informations et expériences à ce sujet.



Stugeron 25mg – Boîte de 200 comprimés

Le STUGERON est à base de Cinnarizine (ex Sureptil en France) il est utiliser pour lutter contre les problèmes d'équilibre.

L'avantage du STUGERON est qu'il n'endort pas et qu'on est exactement comme si on était sur le plancher des vaches !!!!

Le STUGERON ne se trouve pas en France, mais partout ailleurs ... petit clin d'oeil à notre ami belge, Jeff ...

On peut également le commander sur internet sur le site www.farmaline.be mais comme ce médicament n'est pas vendu en France, il se peut qu'il soit saisi en douane mais rare... donc le mieux c'est de trouver un ami Européen. Bien sur parlez en aussi à votre médecin pour voir si il n'y a pas de contre indication vous concernant.