

## LES PIQÛRES

## INSECTES, VÉGÉTAUX ET ANIMAUX MARINS



**10 DÉCÈS PAR AN**  
EN FRANCE PROVOQUÉS PAR UNE PIQÛRE DE FRELON

**+ DE 40 000**  
ESPÈCES D'ARAIGNÉES REPERTORIÉES.

QUEL POINT COMMUN ENTRE UNE BALADE DANS LES BOIS, UNE PROMENADE À MARÉE BASSE, UNE PARTIE DE BALLON DANS L'HERBE OU UNE BELLE SOIRÉE D'ÉTÉ EN TERRASSE ? RÉPONSE : LES PIQÛRES D'INSECTES, DE VÉGÉTAUX ET D'ANIMAUX MARINS BIEN SÛR !

La piqûre est une petite lésion cutanée fréquente qui reste heureusement plus souvent désagréable que dangereuse. Elle peut être provoquée par un insecte, un animal marin ou un végétal. Mais mieux vaut prévenir que guérir, et connaître ses agresseurs, c'est aussi mieux s'en protéger.

Il existe environ **300** espèces de moustiques différentes

## INSECTES

## ▶ Moustique : piqûres les plus fréquentes

Dans nos régions, les moustiques hibernent et sont donc seulement nuisibles en périodes chaudes et dans les zones plutôt humides. Seules les **felles piquent** car elles ont besoin des nutriments contenus dans notre sang pour le bon développement de leurs œufs. Lors de la piqûre, la femelle prélève une minuscule quantité de sang et injecte sa propre salive. Celle-ci provoque une réaction de certaines cellules de notre peau qui vont sécréter notamment une substance, l'**histamine**, responsable de la démangeaison. Très fréquente, la piqûre de moustique reste bénigne dans l'hexagone. Au contraire, dans certaines parties du monde, le moustique peut être vecteur de maladies (paludisme...) et entraîner des complications importantes.

## POUR SE PROTÉGER

- Porter des **vêtements longs, amples** en évitant les couleurs vives et foncées qui attirent les moustiques.
- Prendre une **douche froide ou tiède** pour rafraîchir la peau, les moustiques étant sensibles à notre chaleur corporelle.
- La nuit, ne pas laisser la lumière

allumée dans une pièce ouverte, dormir avec les fenêtres fermées ou, si nécessaire, avec une **moustiquaire**, notamment pour préserver les bébés et les jeunes enfants.

- Appliquer régulièrement un **produit antimoustiques** sur la peau nue (gel antihistaminique) et les vêtements.

## ▶ Abeille, guêpe, frelon : piqûres les plus inflammatoires

Essentielle à la nature, cette variété d'insectes, appelés hyménoptères, peut néanmoins devenir agressive. Ils vivent en général près des habitations, dans les arbres ou dans des nids souterrains et piquent pour se défendre, ce qui entraîne une douleur intense, un gonflement parfois accompagné d'une réaction allergique.

Si le dard reste planté dans la peau, c'est une abeille. S'il n'y a pas de dard, il s'agit d'une guêpe. Mais dans les deux cas, le venin entraîne la libération d'histamine en forte quantité.

## QUE FAIRE EN CAS DE PIQÛRE ?

- S'il est présent, retirer le dard avec l'ongle, délicatement, en le glissant parallèlement à la surface de la peau (pour éviter d'appuyer sur la poche à venin) ou avec une pince à épiler, préalablement

L'ESSENTIEL : L'INDISPENSABLE TROUSSE À PHARMACIE LORS D'UNE PROMENADE DANS LA NATURE...



- ▶ Ciseaux, pince à épiler
- ▶ Pansements, compresses stériles et ruban adhésif
- ▶ Liquide physiologique et/ou désinfectant, sous forme de petites ampoules en plastique
- ▶ Crème solaire et crème anti-moustique
- ▶ Crème apaisante anti-inflammatoire
- ▶ 1 paire de gants stériles
- ▶ Quelques médicaments usuels contre la fièvre, la douleur et l'inflammation
- ▶ **Kit d'adrénaline injectable** : indispensable pour les personnes allergiques
- Vérifier régulièrement la **vaccination antitétanique** de toute la famille.

désinfectée avec de l'alcool à 70°.

- Laver la zone à l'eau et au savon ou avec un antiseptique.
- Appliquer ensuite une crème contenant un antihistaminique, et éventuellement de l'hydrocortisone de faible activité, pour limiter l'inflammation et la douleur.

**IL Y A URGENCE, EN CAS DE :**

- Piqûres multiples (plus de 20 pour un adulte),
- Piqûre dans la bouche ou l'arrière-gorge car il y a risque d'étouffement,
- De signes d'allergie associés : difficulté respiratoire, malaise général, réaction sur tout le corps, vertiges, gonflements...

Il faut alors appeler immédiatement le 15 ou le 112 et allonger la personne sur le dos, les jambes surélevées en attendant la venue des secours.

- ▶ **Taon, araignée, aoutât, puce... : toutes les piqûres sont dans la nature !**

Les **taons** se trouvent principalement près des **troupeaux d'animaux** puisque ce sont des mouches qui se nourrissent du sang d'ovins, bovins et chevaux. Elles ne piquent que les humains à proximité mais leur piqûre est **douloureuse** et provoque souvent un important **gonflement local** avec de vives démangeaisons. L'**araignée** pique fréquemment à **plusieurs reprises** inoculant sous la peau un peu de venin qui provoque une irritation accompagnée de **rougeurs localisées** et de **fortes douleurs**.

Les **aoutâts** sont de **minuscules larves** qui tiennent leur nom de leur abondance au mois d'août. L'aoutât grimpe volontiers le long des bras vers les aisselles et sur les jambes, les aines, le pubis et vers toutes les zones transpirant facilement. Une fois installé, l'aoutât pique pour se nourrir puis, repu, se laisse retomber au sol. En piquant, il libère de la salive qui déclenche l'apparition de **petits boutons**

**rouges** sur la peau qui **démangent très fortement**. Il est toujours utile, si l'on a été piqué, de prendre une douche pour se débarrasser d'éventuelles larves restantes et de laver les vêtements à 60°.

Les **puces**, insectes visibles à l'œil nu et souvent transmis par les chiens, chats, pigeons ou souris, sont surtout actives la nuit. Leurs piqûres ont la forme de **petits points rouges qui grattent**, souvent alignés et habituellement situés sur les chevilles et les jambes mais aussi partout sur le corps des dormeurs.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

Contrairement à une idée reçue, **la fourmi ne pique pas** : au moyen de ses puissantes mandibules, **elle mord** tout simplement !

**ORTIES ET VÉGÉTAUX**

Certains végétaux urticants sont responsables de piqûres. Ainsi, les poils de l'ortie sont des petites aiguilles qui se cassent au contact de la peau en libérant des toxines. Le simple fait d'effleurer ces plantes provoque irritations et ampoules avec sensation de brûlure et picotements.

Le bon geste : **rincer** au plus vite la zone avec de l'eau et appliquer éventuellement un antiseptique doux. Appliquer ensuite si nécessaire une crème antihistaminique pour calmer l'inflammation.

**ANIMAUX MARINS**

La mer est peuplée d'animaux pouvant parfois susciter des rencontres douloureuses ! Aussi bien dans l'eau qu'au bord de l'eau, la vigilance reste de mise.

- ▶ **Oursin**

Le contact avec un oursin provoque une infection douloureuse de la peau. Les complications sont liées aux fragments ou débris d'épines qui peuvent rester plantés dans la peau

**La quantité de venin varie selon l'espèce :**  
**1 piqûre de frelon = 30 piqûres de guêpe = 125 piqûres d'abeille**

et entraîner une infection... Il faut donc les extraire rapidement (avec une pince à épiler par exemple) et bien désinfecter.

- ▶ **Vive**

La vive est un poisson très commun de 10 à 15 centimètres de long qui vit enfoui dans les **baies sableuses** et dont seule la tête, munie de glandes à venin, dépasse du sol.

Sa piqûre déclenche immédiatement une **très forte douleur** qui, diffuse à la racine du membre, peut progressivement, mais heureusement transitoirement, paralyser le pied et, plus largement, entraîner un **malaise général**. La zone piquée est vite gonflée et inflammatoire.

Ce venin étant thermolabile à 50°, il convient, si possible, de plonger le membre dans l'eau bien chaude (en prenant soin de ne pas se brûler), puis désinfecter localement.

On peut ressentir de très violentes douleurs plusieurs années après avoir marché sur une vive.

- ▶ **Méduse**

La méduse présente sur ses tentacules, filaments et son ombrelle, des cellules comprenant de minuscules épines et du venin qu'elle plante dans la peau, ce qui occasionne immédiatement une forte sensation de **brûlure**.

Le plus raisonnable est donc de se rendre directement au **poste de secours** à proximité, s'il existe.

Il convient de nettoyer les plaies, sans frotter, au sérum physiologique pendant 30 minutes et de retirer les filaments collés avec une pince à épiler. Si l'on n'a pas de trousse de secours, il faut rincer la plaie à l'eau de mer sans frotter, la recouvrir de sable, puis laisser sécher. Retirer ensuite le sable à l'aide d'un carton rigide pour enlever les cellules urticantes encore présentes sur la peau. Rincer à nouveau avant d'appliquer un antiseptique.