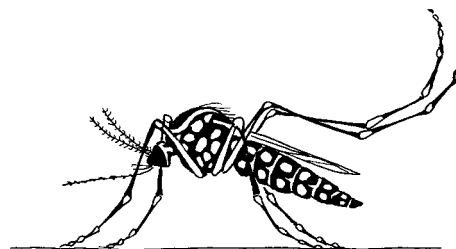


Le virus Zika

Le virus Zika est propagé par les moustiques noirs (*Aedes aegypti* ou *Aedes albopictus*) avec des bandes de points blancs qui ressemblent à des bandes blanches. Leurs pattes sont également rayées. Ces mêmes moustiques peuvent être porteurs de la dengue, du chikungunya et de la fièvre jaune. Ces moustiques piquent généralement au cours de la journée, surtout en début de matinée et en fin d'après-midi. Lorsque le virus Zika apparaît dans une zone pour la première fois, il peut se propager très rapidement.



Le virus Zika provoque des douleurs, de la fièvre, et une éruption cutanée sur le corps, généralement pour quelques jours seulement. Beaucoup de gens ne développent aucun signe. Il peut être difficile de savoir de quel virus une personne est porteuse si Zika, la dengue et le chikungunya sont tous présents dans la même région. Zika peut être très dangereux pour les femmes enceintes; il cause des dégâts irréversibles sur le bébé.

Le virus Zika et la grossesse

Zika peut être dangereux pour un bébé en croissance dans l'utérus. Au Brésil, suite à une épidémie de Zika, certains bébés sont nés avec une maladie grave appelée microcéphalie, c'est-à-dire que la tête du bébé est trop petite. Les bébés atteints de microcéphalie peuvent mourir à la naissance ou peuvent vivre de nombreuses années mais avec des problèmes de développement physique et mental. Pour cette raison, toutes les femmes et en particulier les femmes qui pourraient être enceintes doivent à tout prix éviter les piqûres de moustiques en se couvrant avec des vêtements appropriés, en utilisant des répulsifs, et en utilisant des moustiquaires à la maison.

Si Zika a atteint votre communauté et que vous désirez démarrer une grossesse, le mieux est d'attendre pour éviter les risques. N'hésitez pas à utiliser des moyens de contraception accessibles à toutes les femmes, ce qui est un moyen important de limiter les dommages causés par le virus Zika.

Les signes du virus Zika

- Fièvre, éruptions cutanées, douleurs articulaires, yeux irrités ou rouges («œil rose» ou conjonctivite) sont les signes les plus communs.
- Douleurs musculaires et maux de tête peuvent aussi être des signes.



Le virus Zika est généralement bénin et ne dure que quelques jours voire 1 semaine. Habituellement, une personne atteinte du virus Zika n'est pas assez malade pour avoir besoin d'aller à l'hôpital.

Le paludisme, la dengue, le chikungunya et d'autres maladies peuvent avoir des signes semblables à Zika. En ce qui concerne le paludisme, les tests peuvent prendre du temps, coûteux et difficiles à trouver. Les responsables de la santé dans votre région devraient avoir des informations indiquant si une ou plusieurs de ces maladies sont présentes dans votre localité et si les tests sont disponibles.

Est-ce le virus Zika, la dengue, le chikungunya, ou le paludisme?

Ces maladies partagent plusieurs signes en commun comme la fièvre, les douleurs et les éruptions cutanées. Il est également possible d'être infecté par plus d'un à la fois. Certains signes permettent points à une seule maladie sur une autre.

Paludisme : commence habituellement avec des frissons, un mal de tête, puis une forte fièvre pendant 2 ou 3 jours. La personne peut alors changer d'état de santé entre avoir de la fièvre et des frissons à nouveau. Le paludisme ne donne pas d'éruption cutanée.

Dengue : donne une forte fièvre qui vient soudainement et peut durer jusqu'à une semaine. Habituellement 2 ou plusieurs de ces signes avec de la fièvre élevée font penser à la dengue : douleurs musculaires sévères et douleurs articulaires, maux de tête et mal aux yeux, nausées ou vomissements, ou éruption cutanée. Méfiez-vous des vomissements de sang, de gonflements inhabituels, ou de saignements de nez, des gencives, ou de la peau, car ils peuvent être les signes d'un type dangereux de dengue (dengue hémorragique) qui nécessite une hospitalisation.

Chikungunya : habituellement, il y a une légère fièvre et des douleurs articulaires très intenses qui peuvent affecter les mains, les pieds, les genoux et le dos. La douleur articulaire peut être si pénible que les gens restent repliés et ne peuvent pas marcher. Après la disparition de la fièvre, les douleurs articulaires peuvent persister pendant plusieurs semaines, voire des mois.

Zika : donne une légère fièvre, douleurs musculaires et douleurs articulaires, et le plus souvent une éruption cutanée. Il est également fréquent d'avoir les yeux irrités ou «œil rose» (conjonctivite).

Traitement

Il n'y a pas de médicaments pour traiter le virus Zika, et aucun vaccin en prévention. Zika peut être traité à la maison avec du repos, boire beaucoup de liquides, et prendre de l'acétaminophène (paracétamol) pour réduire la douleur et la fièvre. Dans le cas où la personne a la dengue, et non Zika, l'utilisation de l'acétaminophène est plus sûre que l'aspirine ou l'ibuprofène, qui sont dangereux pour les personnes atteintes de la dengue. Pour une femme enceinte l'aspirine et l'ibuprofène peuvent nuire au bébé, il est préférable d'utiliser du paracétamol.



Lorsque vous êtes malade, un moustique peut vous piquer et propager le virus à d'autres personnes, qu'il va à leur tour piquer. Voilà pourquoi il est bon de protéger la personne malade afin d'éviter une contagion dans la communauté. L'utilisation d'une moustiquaire au lit est recommandée et il est bon de rester loin des sources d'eau (comme les rivières, les puits ou les pompes à eau) tôt le matin ou en fin de journée car ce sont les moments où les moustiques piquent le plus.

Raisons de consulter un agent de santé

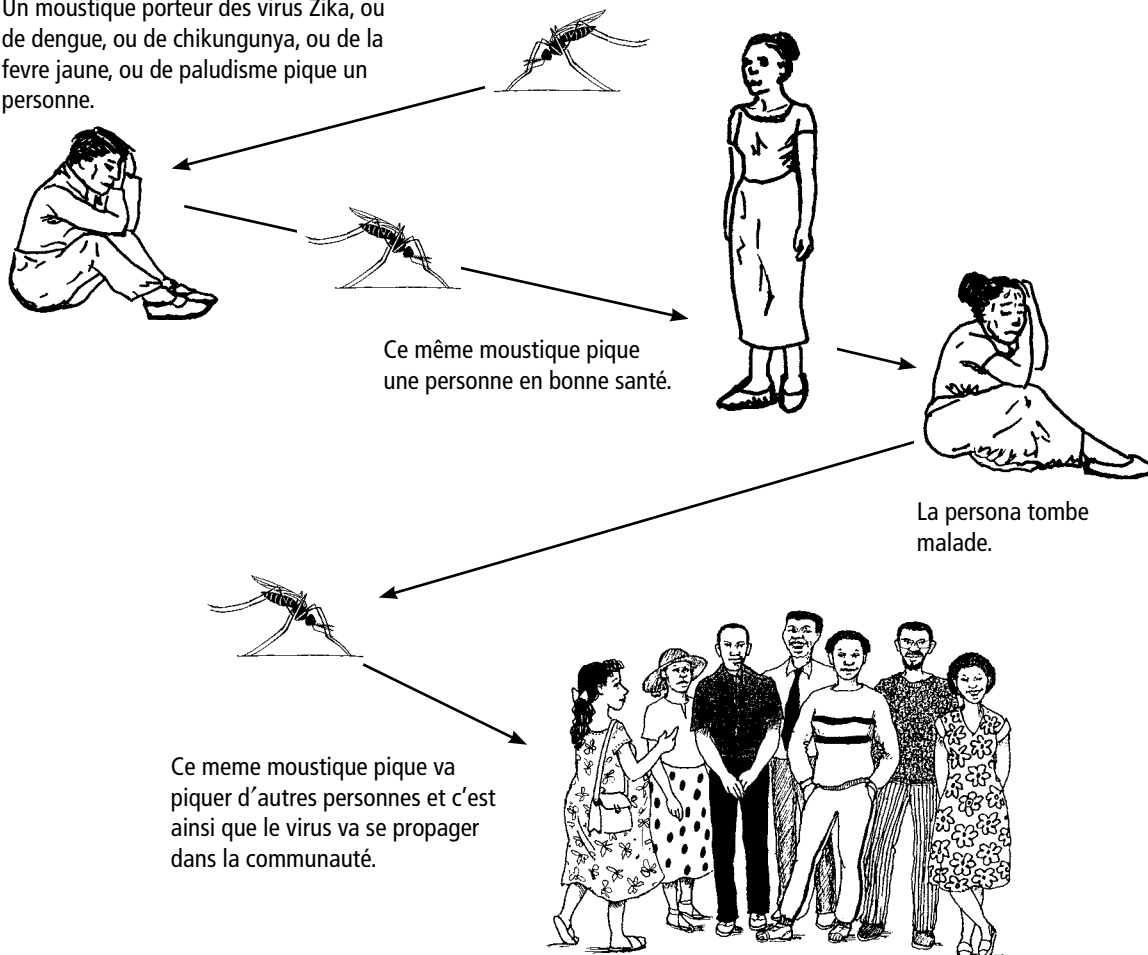
Le virus Zika peut être traité à la maison, mais aller voir un agent de santé est particulièrement important quand il y a :

- une très forte fièvre (40°C/104°F).
- de la fièvre suivie par des saignements inexplicables de la peau ou des gencives (ce qui est une situation d'urgence).
- la maladie chez un bébé.
- la maladie chez une personne âgée ou ayant des problèmes de santé graves, y compris des problèmes cardiaques, de tension.
- des maux graves qui continuent plus de 2 semaines.

Prévenir les agents et responsables de la santé au niveau local lorsque quelqu'un est malade avec ces symptômes peut les aider à savoir quand il est urgent de prendre des mesures à l'échelle locale, cela pour mettre fin à la maladie et pour qu'elle ne se propage pas.

Comment les moustiques transmettent des maladies?

Un moustique porteur des virus Zika, ou de dengue, ou de chikungunya, ou de la fièvre jaune, ou de paludisme pique un personne.



Vous pouvez arrêter les maladies transmises par les moustiques en évitant les piqûres de moustiques et en empêchant les moustiques de se reproduire à la maison et dans votre environnement direct.

Éviter les piqûres de moustiques

Contrairement au moustique vecteur du paludisme, les moustiques porteurs du Zika piquent principalement pendant la journée. Ces moustiques restent habituellement dans l'ombre, des endroits sombres, comme sous les tables ou les lits, ou dans les coins. Afin d'éviter les piqûres de moustiques :

- Portez des vêtements qui couvrent complètement les bras, les jambes, le cou et la tête (manches longues, pantalons et jupes, couvre-chef).
- Utilisez des répulsifs naturels comme la citronnelle, l'huile de neem, ou une feuille de basilic. Ou utilisez des répulsifs chimiques qui ont un de ces ingrédients : DEET, Picadín (KBR 3023, icaridine), PMD et d'autres huiles composées d'eucalyptus ou de citron, ou IR3535. Les répulsifs sont particulièrement importants pour les enfants, car ils peuvent prévenir les piqûres de moustiques, même lorsque d'autres mesures préventives ne sont pas prises, mais lisez attentivement l'étiquette pour vous assurer que le produit est sans danger pour les enfants. L'étiquette indiquera également combien de fois il est possible de s'en mettre sur la peau et à quelle fréquence. Des répulsifs sont efficaces pendant une heure et d'autres plus longtemps.
- Utilisez des serpentins anti-moustiques tant que vous n'avez pas trouvé un meilleur répulsif. La fumée des serpentins anti-moustiques peut nuire à votre santé.
- Utilisez des moustiquaires sur les fenêtres et les portes. Réparez ou patchez les trous.
- L'air en mouvement à partir d'un ventilateur fait fuir les moustiques.
- Utilisez des moustiquaires au lit. Rentez les bords des filets sous le lit ou un tapis de sol afin qu'il n'y ait pas d'ouvertures.

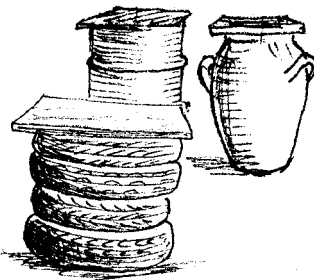
Les moustiquaires de lit sont particulièrement utiles contre le moustique vecteur du paludisme qui pique la nuit, mais ils aident aussi à prévenir le virus Zika chez les petits enfants ou les personnes qui dorment pendant la journée. Les moustiquaires seront également utilisés pour éviter la contagion par ceux qui sont déjà malades. Les moustiquaires imprégnées d'insecticide sont les meilleures. Pour être efficaces, les moustiquaires doivent être re-traitées tous les 6 à 12 mois. Utilisez un filet quand vous dormez à l'extérieur.



Empêcher les moustiques de se reproduire

Les moustiques qui propagent les virus Zika, dengue, et chikungunya vivent dans l'eau stagnante. Un moustique peut même pondre dans un plat peu profond où il y a peu d'eau. Les œufs éclosent en 7 jours environ. En se débarrassant de l'eau stagnante dans sa maison et dans son environnement, on évite la ponte des moustiques et donc sa prolifération. Pour éviter que les moustiques se reproduisent :

- A l'extérieur de votre maison : se débarrasser des endroits où il y a de l'eau stagnante tels que les vieux pneus de voiture, les pots de fleurs, les bidons d'huile, les fossés, et même des petits contenants comme les bouchons de bouteilles. Faites un contrôle, au moins une fois par semaine ou après une pluie.
- Dans la maison : changez fréquemment l'eau des vases de fleurs et des récipients d'eau pour les animaux. Bien laver les conteneurs car les œufs de moustiques peuvent se coller sur les côtés où ils vivent pendant des mois jusqu'à ce que l'eau puisse les faire éclore.
- Couvrir hermétiquement les récipients de stockage de l'eau afin que les moustiques ne pénètrent pas à l'intérieur pour pondre leurs œufs. Pour les conteneurs, tonneaux, ou réservoirs d'eau sans couvercle, soit couvrir avec un couvercle, soit boucher l'entrée avec de la moustiquaire ou encore utiliser un treillis métallique avec des petits trous au travers duquel les moustiques n'entreront pas.



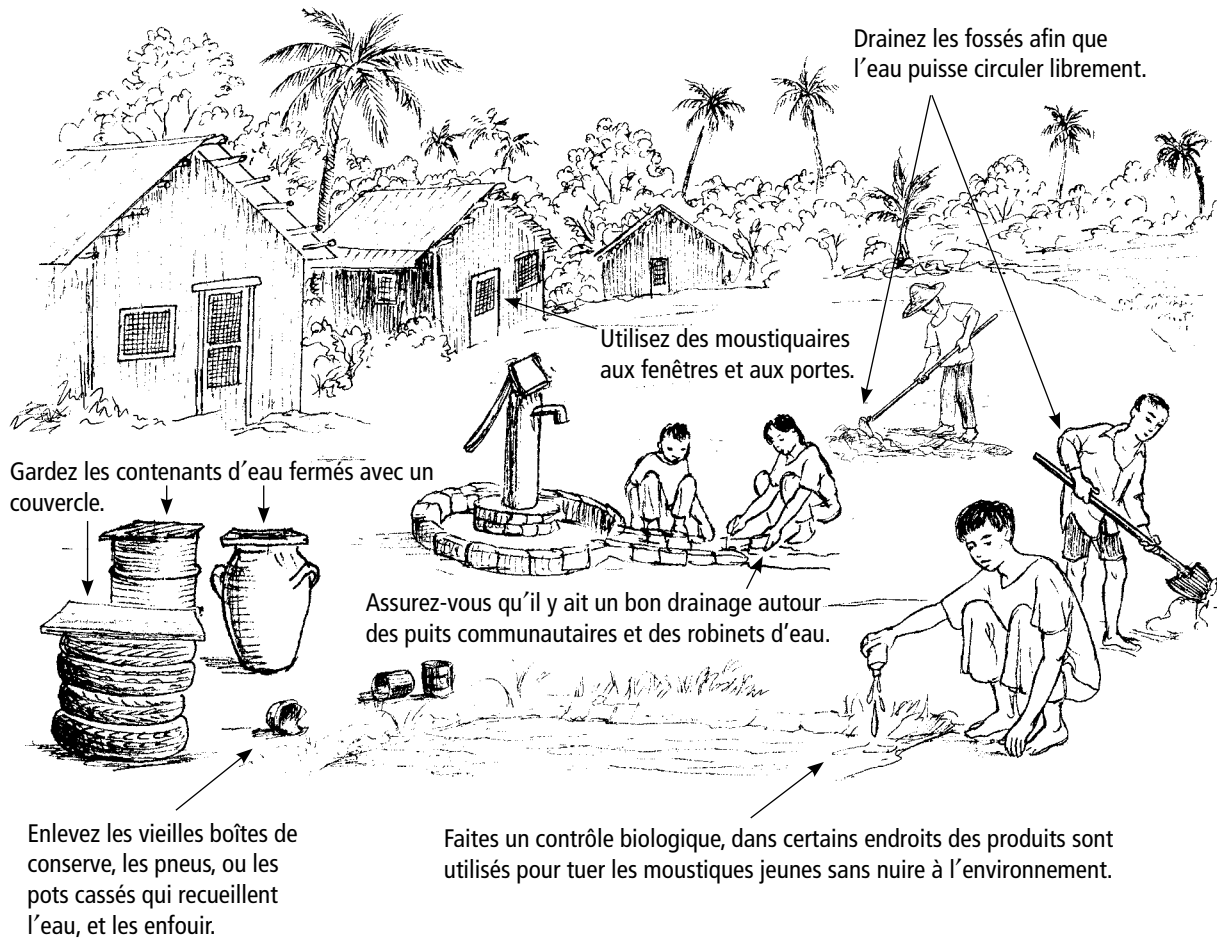
Pour empêcher le virus Zika, se débarrasser des endroits où les moustiques peuvent se reproduire et mettre un couvercle sur les conteneurs d'eau.

Comment les communautés peuvent prévenir les maladies de moustiques?

Les habitants peuvent aider les personnes âgées, les personnes handicapées, ou les familles sans assez d'argent pour obtenir les fournitures ou effectuer les changements nécessaires pour éviter les piqûres de moustiques. Aidez vos voisins à garder leur jardin et leur maison sans eau stagnante pour empêcher les moustiques de se reproduire (voir ci-dessus). Tant que les moustiques trouvent un endroit pour se reproduire, ils peuvent infecter tout le monde dans la communauté. Voilà pourquoi les efforts de prévention à l'échelle communautaire sont si importants.

Tout ce qui retient l'eau doit-être surveillé avec beaucoup d'attention pour empêcher la reproduction des moustiques. Garder les cours d'eau naturels et l'eau de pluie en mouvement. Mettre un couvercle sur les réservoirs d'eau. Nettoyer les fossés afin que l'eau de pluie circule sans stagner. Ne pas laisser l'eau stagner en surface, dans un champ ou dans un jardin mais faire que l'eau pénètre le sol. Ne pas laisser l'eau dans les décharges d'ordures ou sur les terrains vagues. Introduire dans les marres, des poissons tels que le tilapia, la carpe ou autres peu permettre de lutter contre les moustiques. Planter des arbres afin de fournir des habitats pour les oiseaux, les chauves-souris, et d'autres animaux qui mangent les moustiques. L'arbre de Neem éloigne les moustiques et ses feuilles peuvent être utilisées comme médicament.

Retirer les sites de reproduction des moustiques autour de la maison et dans l'environnement direct:



Pour plus d'informations voir les guides Hesperian

<http://hesperian.org>

Guide communautaire de santé environnementale

http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/environmental/EHB_Sanitation_FR_lowres.pdf

De l'eau pour la vie

http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/environmental/Water_FR.pdf