

Questions d'ordre général et réponses

Q. : Qu'est-ce que le virus du Nil occidental?

R. : Le virus du Nil occidental est transporté par les moustiques et n'engendre aucun symptôme chez 70 à 80 % des individus. Chez 20 % de la population, le virus provoque des symptômes évoquant la grippe, alors que dans moins de 1 % des cas, il donne lieu à des pathologies sévères telles que l'encéphalite (l'inflammation du cerveau) ou la méningite (l'inflammation des méninges).

Q. : Comment le virus du Nil occidental se propage-t-il?

R. : Le virus du Nil occidental est transmis aux humains par la piqûre d'un moustique infecté. Celui-ci contracte le virus en piquant un oiseau qui en est porteur. Le virus du Nil occidental n'est pas transmis par les contacts tels que ceux qui se produisent lorsqu'on touche, embrasse ou prend soin d'une personne infectée.

Q. : Quelles sont les chances qu'un moustique me transmette le virus du Nil occidental en me piquant?

R. : Les piqûres de moustiques sont fréquentes, mais moins de 1 % d'entre eux sont porteurs du virus du Nil occidental.

Q. : Quels sont les symptômes du virus du Nil occidental?

R. : De 70 à 80 % des personnes piquées par un moustique porteur du virus du Nil occidental ne ressentiront aucun symptôme parce que leur

système immunitaire est apte à combattre efficacement le virus. Environ 20 % des individus souffriront de symptômes modérés tels que la fièvre, les maux de tête et les douleurs musculaires et se rétabliront tout à fait par la suite. D'autres, particulièrement les personnes âgées, les malades chroniques et les personnes dont le système immunitaire est déficient, courent le risque de subir des complications. Le virus du Nil occidental peut provoquer une encéphalite (inflammation du cerveau) qui entraîne une incidence rapide de céphalée (mal de tête) sévère, de fièvre élevée, de raideur dans le cou, de confusion, de perte de conscience (coma), de paralysie et de faiblesse musculaire. Dans certaines circonstances, cette maladie peut s'avérer mortelle.

Q. : Quelle est la période d'incubation chez les humains (c.-à-d. du moment de la transmission à l'apparition des symptômes de maladie) de l'encéphalite du Nil occidental?

R. : De 5 à 15 jours, en règle générale.

Q. : Je me suis fait piquer par un moustique. Devrais-je demander un test de dépistage du virus du Nil occidental?

R. : Non. La plupart des moustiques ne sont pas porteurs du virus du Nil occidental. Les maladies liées aux piqûres de moustiques sont très rares. Toutefois, vous devriez vous adresser à votre médecin en naturopathie ou à votre médecin en titre si vous souffrez de symptômes comme une fièvre élevée, de la confusion, une faiblesse musculaire, des maux de tête sévères, une raideur au cou ou si vos yeux deviennent sensibles à la lumière. Les patients atteints de symptômes modérés se rétablissent complètement et n'ont besoin d'aucun médicament ou test de laboratoire particuliers.

Exposé de principe relativement au virus du Nil occidental (VNO)

Q. : Devrais-je employer des insectifuges pour prévenir les piqûres de moustiques?

R. : La prévention fait toujours partie intégrante des éléments favorisant la santé. Il existe plusieurs insectifuges naturels et chimiques. Les insectifuges chimiques tels que ceux renfermant du diéthyltoluamide procurent une protection éprouvée, mais peuvent également donner lieu à des effets secondaires potentiels passant de réactions cutanées aux problèmes neurologiques, particulièrement chez les jeunes enfants. Les insectifuges naturels représentent un moyen sécuritaire et efficace de repousser les moustiques, mais ils doivent être appliqués plus souvent. Il est important de prendre en considération votre état de santé actuel et de peser les risques liés aux insectifuges par rapport aux risques d'effets secondaires et de maladie lorsque vous choisissez le type d'insectifuge qui vous conviendra le mieux.

Virus du Nil occidental – Directives de prévention générales à l'intention des patients

La prévention du virus du Nil occidental (VNO) peut être abordée sous trois angles :

- 1) Viser la santé immunitaire afin de prévenir le risque de maladie découlant du VNO
- 2) S'interdire de fournir aux moustiques un environnement propre à leur reproduction.
- 3) Éviter les piqûres de moustiques.

1) Viser la santé immunitaire afin de prévenir le risque de maladie découlant du VNO

Les individus ne contractent pas de maladies issues du VNO parce qu'ils ne prennent pas les bonnes précautions, mais plutôt parce que leur système immunitaire est affaibli. Si vous avez des inquiétudes

ou percevez des indices signalant que votre système immunitaire ne fonctionne pas de manière optimale, adressez-vous à votre médecin en naturopathie pour traiter vos problèmes de santé particuliers. Voici certaines recommandations générales pour promouvoir le maintien d'un système immunitaire robuste :

Une alimentation saine et un appareil digestif sain :

- Consommez au moins quatre portions de fruits et de légumes frais chaque jour pour obtenir un apport en fibres adéquat.
- L'ail, les oignons, le thym et l'origan contribuent à stimuler le système immunitaire et à combattre les virus.
- Évitez le sucre, la caféine et l'alcool, qui affectent le système immunitaire.
- Buvez de six à huit verres d'eau par jour pour assurer que votre organisme élimine facilement les toxines.

Directives d'hygiène générales :

- Veillez à obtenir un repos et un sommeil adéquats.
- Terminez les douches sous l'eau froide pour stimuler votre système immunitaire.
- Consacrez de cinq à dix minutes par jour à vous concentrer sur votre respiration en passant deux fois plus de temps à expirer qu'à inspirer.
- Souvenez-vous que le stress affectif peut affecter le votre système immunitaire.
- Adonnez-vous à des exercices de réduction du stress, méditez, offrez-vous des massages ou de l'acupuncture pour minimiser le stress.

2) Éviter de fournir aux moustiques un environnement propre à leur reproduction

- L'eau morte et stagnante représente un environnement de reproduction de choix pour les moustiques (ils peuvent se reproduire dans

Exposé de principe relativement au virus du Nil occidental (VNO)

n'importe quelle flaque d'eau persistant plus de quatre jours).

- Retirez tous les contenants où l'eau de pluie s'accumule et où il y a de l'eau stagnante. Cela comprend les jouets qui traînent dans la cour, l'eau stagnante dans les vieux pneus, les urnes funéraires, les seaux, les housses de plastique et les gouttières.
- Videz et changez l'eau des baignoires, des fontaines, des pataugeoires, des citernes pluviales et des assiettes à plantes au moins une fois par semaine ou plus; veillez à ce que les piscines soient traitées et que l'eau y circule.

3) Prévenir les piqûres de moustiques

- Les moustiques sont plus actifs à l'aube, au crépuscule et en début de soirée, particulièrement lors des journées très chaudes et humides (d'avril à octobre). Par conséquent, lorsque vous sortez en soirée, portez des manches longues et des vêtements de couleur claire ainsi que des bottes hautes ou des pantalons serrés près des mollets.
- Assurez-vous que les moustiquaires des fenêtres et des portes sont « à l'épreuve des moustiques » et remplacez les ampoules extérieures par des ampoules « antimoustiques » jaunes; recouvrez à des moustiquaires de camping lorsque vous campez à l'extérieur.
- Huiles essentielles : 20 gouttes d'huile d'eucalyptus, 20 gouttes d'essence de bois de cèdre, 10 gouttes d'huile de Mélaleuca, 10 gouttes d'essence de géranium mélangées à 30 mL (2 oz) d'huile support. Combinez les ingrédients et faites un essai sur une petite zone de la peau pour dépister les réactions sensibles. Appliquez cette lotion sur la peau en évitant la région des yeux. Vous pouvez aussi rechercher d'autres insectifuges naturels renfermant des huiles essentielles comme la citronnelle et l'essence de lavande. Il existe plusieurs excellents insectifuges sur le marché.

Recherchez ceux fabriqués par : St. Francis Herbs, Aubrey, Thursday Plantation et EcoTrend.

- Voici d'autres astuces pour repousser les moustiques : Plantez des soucis tout autour de votre cour (les fleurs émettent une odeur que les moustiques n'aiment pas); vous pouvez aussi appliquer une mixture de vanille pure (du Mexique ou de la République dominicaine) combinée à parts égales avec de l'eau pour repousser les moustiques, ou appliquer de la crème pour les mains ou de l'huile pour le bain « Skin so Soft » d'Avon.

Remarque :

Les insectifuges renfermant une concentration élevée de diéthyltoluamide (aussi désigné DEET et N,N-diéthyl-3-méthylbenzamide) sont efficaces, mais ce composé est légèrement toxique. Le diéthyltoluamide n'est pas un produit naturel. Les recherches dont il a fait l'objet étaient principalement axées sur ses propriétés insectifuges plutôt que sur les risques qu'il pourrait engendrer sur la santé à long terme. Plusieurs précautions sont essentielles lors de l'emploi de produits renfermant du diéthyltoluamide en raison des risques et effets secondaires découlant de ce produit, particulièrement dans les cas d'utilisation prolongée ou continue. Les incidences d'effets secondaires rapportées ne sont pas élevées, mais les effets toxiques connus des produits à base de diéthyltoluamide présentent plus de risques pour les jeunes enfants – à cause de la faculté d'absorption accrue de leur peau – et se présentent sous diverses formes, de réactions allergiques cutanées légères à des troubles neurologiques.

Des études de plus en plus nombreuses révèlent que la prudence est de mise si vous optez pour les produits à base de diéthyltoluamide. Il est important de bien évaluer les risques de maladie causés par le VNO par rapport aux risques d'effets secondaires causés par le diéthyltoluamide. Adressez-vous à votre médecin en naturopathie pour en savoir plus à propos des risques liés au diéthyltoluamide.

Exposé de principe relativement au virus du Nil occidental (VNO)

Si vous constatez l'apparition de tout symptôme,
consultez votre médecin en titre ou votre médecin en
naturopathie, ou encore contactez l'ACMN si vous
désirez obtenir une recommandation.

Communiquez avec:

L'Association canadienne des médecins en
naturopathie – The Canadian Association of
Naturopathic Doctors
1255, av. Sheppard E.
North York, ON M2K 1E2

Téléphone : 416 496-8633
Sans frais 1 800 551-4381
www.cand.ca