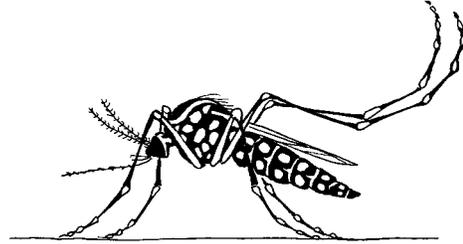


Cette information se fonde sur le qui est connu sur le Zika jusqu'au Mars, 2017. Voir notre site web, www.hesperian.org, pour des informations a jour.

Le virus Zika

Le virus Zika est propagé par des moustiques noirs (*Aedes aegypti* ou *Aedes albopictus*) qui ont des petits points blancs ressemblant à des rayures blanches. Leurs pattes sont également rayées. Ces mêmes moustiques peuvent être porteurs de la dengue, du chikungunya et de la fièvre jaune. Ils piquent généralement pendant la journée, surtout en début de matinée et en fin d'après-midi. Lorsque le virus Zika apparaît pour la première fois quelque part, il peut se propager très rapidement.



Le virus Zika peut provoquer une légère fièvre, une éruption cutanée et des courbatures, mais qui ne durent que quelques jours en général. Beaucoup de gens atteints ne montrent aucun signe. Il peut être difficile de savoir de quel virus une personne est porteuse si la maladie à virus Zika, la dengue et le chikungunya sont tous présents dans la même région.

Le virus Zika et la grossesse

Le virus Zika peut être très dangereux pour un bébé qui se développe dans l'utérus. Au Brésil, suite à une épidémie de Zika, certains bébés sont nés avec une maladie grave appelée microcéphalie (la tête du bébé est trop petite), qui arrête la croissance du cerveau et de la tête. Les bébés atteints de microcéphalie peuvent mourir à la naissance ou vivre de nombreuses années mais avec des difficultés de développement physique et mental. C'est pour cette raison que toutes les femmes et surtout les femmes qui pourraient être enceintes doivent éviter les piqûres de moustiques en se couvrant avec des vêtements appropriés, en appliquant des répulsifs anti-moustiques, et en utilisant des moustiquaires pour fenêtres et lits à la maison.

Si le virus Zika est arrivé dans votre communauté et que vous désirez commencer une grossesse, le mieux est d'attendre qu'il en soit parti. Assurer la disponibilité de méthodes de contraception pour toutes les femmes, c'est fournir un moyen important de limiter les dommages du virus Zika.

Les hommes peuvent transmettre le virus Zika pendant les rapports sexuels. Si vous vivez dans une région contaminée, utilisez des préservatifs masculins pour empêcher la transmission. Si la femme est déjà enceinte, il est particulièrement important qu'elle et son partenaire utilisent des préservatifs masculins pour éviter que le bébé soit affecté.

Dans un région où il n'y pas de moustiques infectés par le Zika, la femme peut quand même être infectée si son partenaire a voyagé dans un région où il y a du Zika. L'homme doit utiliser des préservatifs masculins pendant au moins 6 mois après son retour pour empêcher la transmission de Zika pendant les rapports sexuels.

On n'a pas relevé le cas de bébés absorbant le virus Zika par le lait maternel. Que vous portiez le virus ou non, l'allaitement au sein est le meilleur moyen de nourrir votre bébé et de protéger sa santé.

Les signes du virus Zika

- Les signes les plus fréquents sont la fièvre, une éruption cutanée, des douleurs articulaires, et les yeux irrités ou rouges (conjonctivite).
- On peut aussi avoir des douleurs musculaires et des maux de tête.

La maladie à virus Zika est généralement bénigne et ne dure que quelques jours, voire 1 semaine. D'ordinaire, les personnes atteintes ne sont pas assez malades pour nécessiter une hospitalisation.



La malaria, la dengue, le chikungunya et d'autres maladies peuvent présenter des signes semblables à ceux du virus Zika. À part la malaria, les tests de dépistage de ces maladies sont souvent lents, coûteux, et difficiles à trouver. Les responsables locaux de la santé devraient pouvoir vous indiquer si une ou plusieurs de ces maladies sont présentes dans votre localité et si un dépistage est possible.

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

Ces maladies ont plusieurs signes en commun, dont la fièvre, les douleurs et les éruptions cutanées. Il est également possible d'être infecté par plus d'un virus à la fois. Certains signes permettent de distinguer une maladie plutôt qu'une autre.

La malaria : elle commence généralement par des frissons, un mal de tête, puis une fièvre qui dure plusieurs heures. La fièvre peut être très forte. Le cycle des poussées de fièvres suivies de frissons se reproduit à quelques jours d'intervalle. La malaria ne cause pas d'éruption cutanée.

La dengue : elle donne une forte fièvre qui vient soudainement et peut durer jusqu'à une semaine. Le plus souvent, la présence de 2 ou plusieurs des signes suivants accompagnant la fièvre font penser à la dengue : fortes douleurs musculaires et articulaires, maux de tête et mal aux yeux, nausées ou vomissements, ou éruption cutanée. Attention aux vomissements de sang, gonflements inhabituels, ou saignements du nez, des gencives, ou de la peau : ces problèmes peuvent signaler un type dangereux de dengue (dengue hémorragique) qui nécessite une aide d'urgence.

Le chikungunya : il donne généralement 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 courbés et ne peuvent pas marcher. Après la disparition de la fièvre, les douleurs articulaires peuvent persister pendant plusieurs semaines, voire des mois.

Le virus Zika : il peut donner une légère fièvre, une éruption cutanée et des courbatures. Il arrive aussi souvent qu'on ait les yeux irrités (conjonctivite).

Traitement

Il n'existe pas de médicaments pour traiter le virus Zika, ni de vaccin de prévention. Il peut être soigné à la maison en restant au lit, en buvant beaucoup de liquides, et en prenant de l'acétaminophène (paracétamol) pour diminuer la douleur et la fièvre. S'il s'agit de la dengue, et non du virus Zika, il faut prendre de l'acétaminophène et non de l'aspirine, ni de l'ibuprofène, car ces deux médicaments sont dangereux pour ceux qui ont la dengue. Chez les femmes enceintes, l'aspirine et l'ibuprofène peuvent nuire au bébé, et il vaut mieux prendre du paracétamol.



Quand vous êtes malade, un moustique peut vous piquer et transmettre le virus aux personnes qu'il piquera à leur tour. Voilà pourquoi il est bon de protéger les malades et éviter ainsi une contagion dans la communauté. Servez-vous d'une moustiquaire de lit et évitez de vous trouver près de sources d'eau (comme les rivières, les puits ou les pompes à eau) tôt le matin ou en fin de journée, c'est-à-dire aux moments où les moustiques piquent le plus.

Les raisons de consulter un agent de santé

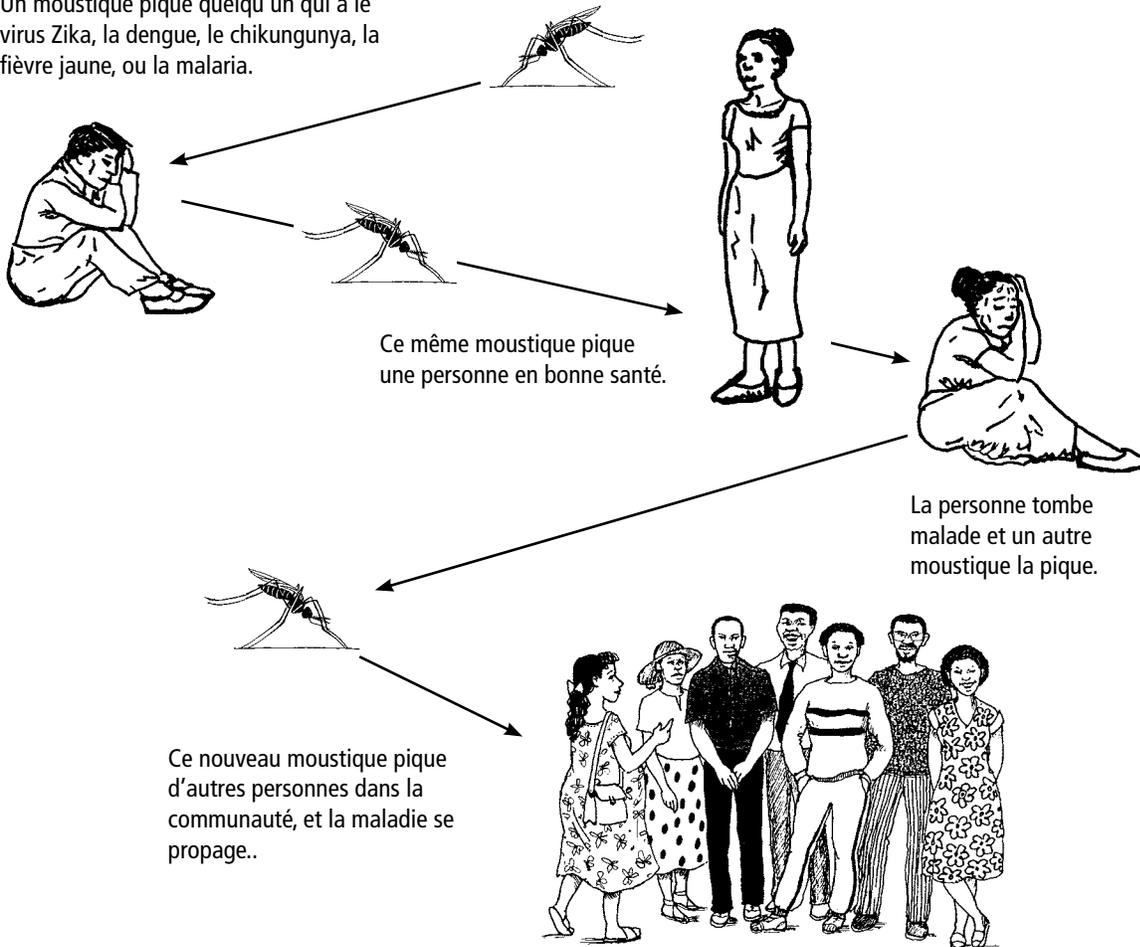
Le virus du Zika peut être traité à la maison, mais il est particulièrement important d'aller voir un soignant quand il y a :

- une très forte fièvre (40°C/104°F).
- de la fièvre suivie de saignements inexplicables de la peau ou des gencives (causés par la dengue. C'est une situation d'urgence).
- une maladie chez un bébé.
- une maladie chez une personne âgée ou ayant de graves problèmes de santé, y compris de l'hypertension ou des problèmes au cœur.
- de sévères courbatures pendant plus de 2 semaines (peuvent se produire en cas de chikungunya).
- une grande faiblesse, une sensation d'engourdissement ou plus de sensation du tout dans les jambes ou les bras, ou sur le visage. Ces signes pourraient venir du syndrome de Guillain-Barré, maladie grave qu'il vaut mieux traiter à l'hôpital.

Il est important de signaler les cas de maladies aux soignants et aux responsables locaux de la santé pour qu'ils puissent prendre, au niveau communautaire, les mesures nécessaires pour arrêter la transmission de maladies.

Comment les moustiques transmettent des maladies

Un moustique pique quelqu'un qui a le virus Zika, la dengue, le chikungunya, la fièvre jaune, ou la malaria.



Vous pouvez stopper les maladies transmises par les moustiques en prévenant les piqûres et en empêchant les moustiques de se reproduire à la maison et dans la communauté.

Évitez les piqûres de moustiques

Contrairement au moustique de la malaria, les moustiques porteurs du Zika piquent surtout pendant la journée. Ils restent en général dans les endroits sombres, couverts, par exemple sous les tables ou les lits, ou dans les coins. Pour éviter les piqûres de moustiques :

- Portez des vêtements qui couvrent complètement les bras, les jambes, les pieds, le cou et la tête (manches longues, pantalons et jupes longues, casquette, foulard, etc.).
- Utilisez des répulsifs naturels comme la citronnelle, l'huile de neem, ou les feuilles de basilic. Ou utilisez des répulsifs chimiques qui ont l'un de ces ingrédients : DEET, Picaridin (KBR 3023, icaridine), PMD et autres composés d'huile essentielle d'eucalyptus citronné, ou IR3535. Les répulsifs sont particulièrement importants pour les enfants, car ils peuvent prévenir les piqûres de moustiques même quand on n'utilise pas d'autres moyens préventifs ; mais lisez attentivement l'étiquette pour vous assurer que le produit est sans danger pour les enfants. L'étiquette indiquera aussi à quelle fréquence réappliquer le produit. D'ordinaire, les répulsifs sont efficaces pendant quelques heures, mais certains durent moins longtemps.
- Utilisez des serpentins anti-moustiques tant que vous n'avez pas trouvé de meilleur répulsif. La fumée de ces serpentins peut nuire à votre santé.
- Mettez des moustiquaires aux fenêtres et aux portes. Réparez les trous.
- L'air d'un ventilateur fait fuir les moustiques.
- Utilisez des moustiquaires de lit. Rentez bien les bords sous le lit ou le tapis de sol pour qu'il n'y ait pas d'ouvertures.

Les moustiquaires de lit sont surtout utiles contre le moustique de la malaria qui pique la nuit, mais elles aident aussi à prévenir le moustique du Zika chez les très jeunes enfants ou les personnes qui dorment pendant la journée. Elles empêchent aussi que les moustiques piquent les personnes malades et propagent la maladie aux autres. Les moustiquaires imprégnées d'insecticide sont les plus efficaces. Mais elles doivent être traitées à nouveau tous les 6 à 12 mois. Dormez aussi sous moustiquaire à l'extérieur.



Empêchez que les moustiques se reproduisent

Les moustiques qui propagent les virus Zika, dengue, et chikungunya se reproduisent 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 une fois par semaine, la reproduction est interrompue puisque les œufs n'éclosent pas. Pour éviter que les moustiques se reproduisent :

- Autour de la maison : se débarrasser des endroits où l'eau stagne, comme les vieux pneus de voiture, les pots de fleurs, les bidons d'huile, les fossés, et même les petits conteneurs et les bouchons de bouteilles. Faites un contrôle au moins une fois par semaine, ou après la pluie.
- Dans la maison : changez souvent l'eau des vases de fleurs et des récipients pour les animaux. Nettoyez bien les conteneurs car les œufs de moustiques peuvent se coller sur les côtés et y vivre pendant des mois jusqu'à ce qu'un nouvel apport d'eau leur permettent d'éclore.
- Couvrir hermétiquement les récipients de stockage de l'eau afin que les moustiques n'y entrent pas pour pondre. Vous pouvez recouvrir les conteneurs, tonneaux, ou réservoirs d'eau sans couvercle d'un treillis métallique à tous petits trous, ou d'une feuille de plastique que vous fixerez au récipient.



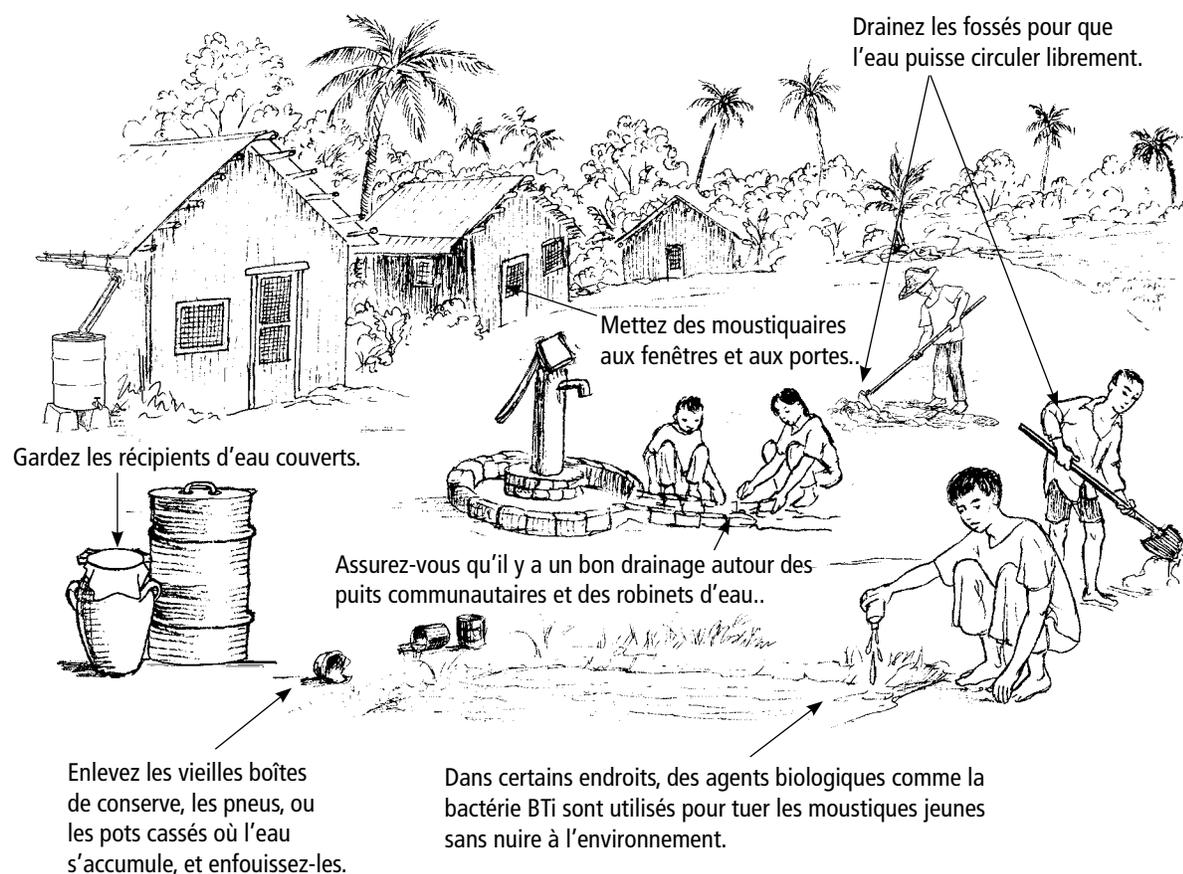
Pour prévenir le virus Zika, débarrassez-vous des lieux et récipients où les moustiques peuvent se reproduire et recouvrez les conteneurs d'eau.

Les communautés peuvent prévenir les maladies transmises par les moustiques

Les membres de la communauté peuvent aider les personnes âgées, les personnes handicapées, ou les familles qui n'ont pas les moyens de s'acheter ou de faire ce qu'il faut pour éviter les piqûres de moustiques. Aidez vos voisins à débarrasser leur jardin et leur maison de toute eau stagnante pour empêcher la reproduction des moustiques (voir ci-dessus). Tant que les moustiques trouvent un endroit où se reproduire, ils peuvent infecter toute la communauté. Voilà pourquoi les efforts de prévention à l'échelle communautaire sont si importants.

Les routes et tout ce qui retient l'eau doivent être surveillés avec beaucoup d'attention. Veillez à ce que l'eau des cours d'eau et de la pluie soit toujours en mouvement. Aménagez la terre pour que l'eau pénètre dans le sol ou s'écoule en ruisseaux au lieu de s'accumuler là où les moustiques peuvent se multiplier. Protégez les bassins versants pour que l'eau continue à circuler. Ne laissez pas le sol érodé, les feuilles ou d'autres débris engorger les ruisseaux et les cours d'eau. Ne laissez pas l'eau stagner dans les décharges d'ordures ou sur les terrains vagues. Pour en savoir plus sur le contrôle des moustiques au niveau communautaire, consultez le manuel des *Guides Hesperian intitulé Guide communautaire de santé environnementale*.

Éliminez les lieux de reproduction des moustiques autour de la maison et dans la communauté :



Pour plus d'informations, consulter les Guides Hesperian pour la santé :

<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