



# Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien  
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,  
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**  
PRENEZ UN ALLER  
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

# Profitez de l'été en toute sérénité

## Les piqûres d'insecte, l'ennemi numéro 1 de votre été



Les piqûres d'insecte sont un fléau durant la période estivale. En été, les occasions de se faire piquer par un insecte sont nombreuses : balades, baignades, barbecues, pique-nique ou une petite sieste à l'ombre d'un arbre. Comment agir en cas de piqûre ? Comment calmer les démangeaisons ? Quels sont les moyens de prévention ? Nous vous donnons quelques conseils pour profiter de l'été en toute sérénité.



### Que faire en cas de piqûres ?

Avant toute chose, vérifiez que le dard n'est pas resté planté dans la peau. Si c'est le cas, retirez-le à l'aide d'une pince à épiler désinfectée au préalable. Ensuite, désinfectez la piqûre à l'eau avec du savon, du désinfectant (acheté en pharmacie) ou idéalement de l'alcool à 70°. Vous pouvez aider à dégonfler la zone piquée en appliquant une compresse de vinaigre. Même si la tique n'est pas un insecte, elle mérite d'être évoquée ici car pour la retirer il est préférable d'utiliser un tire-tique (en pharmacie) et non une pince à épiler qui souvent laisse la tête en place et il ne faut jamais endormir la tique avec de l'éther avant de procéder à son extraction, ceci favoriserait une contamination éventuelle.



### Calmer les démangeaisons

Plusieurs solutions existent pour vous soulager en cas de piqûre d'insecte :

- La crème apaisante pour éviter de vous gratter constamment. Vous pouvez l'appliquer sur toutes les sortes de piqûres d'insecte, avec ou sans venin. Mettez une crème contenant un anesthésique local.
- Le gel antihistaminique si votre bouton enfle légèrement. Vous pouvez aussi utiliser des 3 granules d'APIS MELLIFICA 9CH autant de fois que nécessaire. Quand les boutons enflent et provoquent des démangeaisons très importantes, optez pour un gel/crème apaisant, qui contient un antihistaminique ou de l'hydrocortisone.
- L'huile essentielle de lavande peut s'appliquer sur toutes les piqûres d'insecte. En revanche, il est conseillé d'utiliser celle de lavande aspic pour les piqûres avec du venin (abeille, guêpes...). Celle-ci provoque une action anti-inflammatoire et anesthésiante locale. Il suffit de mettre 1 à 2 gouttes sur votre bouton et le tour est joué !



### Les moyens de prévention

Plusieurs moyens simples vous permettent d'éviter tant que possible de vous faire piquer par un insecte. Tout d'abord, portez des vêtements longs pour avoir une surface de peau protégée optimale. Évitez également de vous balader dans les herbes hautes.

Le soir, une fois la nuit tombée, nous vous conseillons de ne pas allumer les lumières quand vos fenêtres sont ouvertes. Cela pourrait attirer les moustiques.

Enfin, il existe de nombreux répulsifs à appliquer sur la peau qui n'est pas protégée par un vêtement. En spray ou en crème, ils dissuaderont les insectes de s'approcher de vous. Certaines huiles essentielles comme la citronnelle, l'Eucalyptus citronné, le Géranium ou encore le Lavandin peuvent également servir de répulsif naturel aux insectes.



### LES CONSEILS DE LA Mfcf

Cependant, si vous constatez que le bouton enfle beaucoup, que vous avez des frissons et des sueurs, que vous avez des difficultés à respirer, il s'agit probablement d'une réaction allergique. Dans certains cas, il peut s'agir d'un choc anaphylactique surtout si c'est une guêpe ou une abeille qui vous a piqué. Il est donc préférable de vous rendre aux urgences. Pour plus de précisions, parlez-en avec votre pharmacien, il saura vous conseiller !



CREATION GRAPHIQUE COMELO - 08 20 85 10 51. Credits photos : FOTOLIA

