



Le moustique au Panama : danger ou pas ?

Dernière mise à jour le 14/09/2023

On ne l'aime pas, ça pique, ça démange. Comment bien se préparer contre les piqûres de moustique lors de mon voyage au Panama ?

En bref : Un simple répulsif à moustique sera efficace. Pensez à vous en procurer avant de partir. Autrement, sachez qu'au Panama il est très facile d'en trouver dans les supermarchés ou en pharmacie. Souvent moins cher ici et beaucoup plus efficace !

Comme chaque voyage, il est normal de se poser tout un tas de questions avant de partir. La question des moustiques revient souvent, surtout quand on prévoit des vacances au soleil et dans des **zones tropicales**. Tout comme en France ou au Canada, les moustiques sont présents au Panama, mais rassurez-vous, **ils ne nuiront pas à votre voyage**, loin de là.

La présence du moustique au Panama

Que ce soit en Asie du Sud, en Amérique centrale ou dans le reste du monde, les moustiques sont effectivement présents au Panama. Mais à quel niveau ?

On le sait tous, et c'est la raison pour laquelle on se questionne avant son voyage, que les piqûres de moustiques sont vecteurs de contaminations et de maladies infectieuses. Les plus connues de toutes sont le **virus du Chikungunya** transmis par les piqûres du moustique-tigre (= *Aedes albopictus*) bien plus présent dans les Antilles qu'en Amérique, **le paludisme**, **le Zika** (questions fréquentes notamment chez les femmes enceintes par exemple) et **l'encéphalite japonaise**. Ces dernières peuvent se trouver sur le territoire panaméen, mais les cas sont extrêmement rares pour le souligner.

Il faut savoir que le risque 0 n'existe pas, mais le ministère de la Santé panaméen lutte contre les moustiques toute l'année pour limiter leur prolifération (fumigations répétées pour démoustication, la chasse aux eaux stagnantes) et limiter la propagation des vecteurs de parasites.

Pour vous donner une idée : la dernière vague du virus Zika date de 2016, mais finalement bien moins présent qu'en Europe ou en Amérique du Nord à la même époque. Depuis, on ne compte que quelques cas isolés mais rien d'alarmant. Nous sommes bien loin d'être en pleine épidémie !

On ne rencontre que très peu de maladies dues aux piqûres de moustiques au Panama, le nombre de cas de dengue par exemple reste faible. Y compris en ce qui concerne **la fièvre jaune**, il peut être conseillé de se faire vacciner uniquement si vous comptez voyager dans la région du Darién et que vous prévoyez d'y rester une longue durée – contrairement à d'autres pays d'Amérique latine, et notamment en Amérique du Sud, où il est obligatoire.

Bon à savoir

Si vous arrivez au Panama par un autre pays d'Amérique centrale ou latine, il est possible que le vaccin de la fièvre jaune soit obligatoire.

Les gestes préventifs à adopter

Le principal souci lorsque l'on se fait piquer par un moustique... c'est surtout que ça démange ! C'est pour cela que quelques petits gestes préventifs peuvent être appliqués de suite pour éviter au maximum de passer son voyage à se gratter !

Mais alors, quels sont ces gestes ?

1. Vous pouvez opter pour les bracelets « Para'Kito » qui sont particulièrement appréciés par les enfants. Ces anti-moustiques résistants à l'eau contiennent plusieurs types d'huiles essentielles comme la citronnelle prévues pour troubler le radar olfactif des moustiques ! Leur efficacité est parfois critiquée, mais comme de nombreux voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama l'affirment : « *c'est mieux que rien du tout !* ».



2. Il est vrai que c'est généralement lorsque la nuit tombe que l'on commence à sentir les premières petites piqûres... des femelles (bien souvent à l'heure de l'apéro !). Vous pouvez alors vous **munir d'un spray répulsif anti-moustique**. Le plus connu ici au Panama va être le « Off », il fera pleinement l'affaire. Vous serez protégé des piqûres et donc d'éventuelles transmissions. Ces types de sprays sont le plus souvent trouvables en supermarché, pharmacie et parapharmacie (vous pouvez bien sûr vous les procurer avant le départ : Insect Ecran, Cinq sur Cinq...). Sachez qu'au Panama, vous trouverez des produits anti-insectes, insecticides et répulsifs très facilement dans toutes les boutiques et bien souvent moins chers. Vous pouvez également vous munir d'une crème apaisante du type Apaisyl pour calmer vos démangeaisons.

3. Enfin, n'hésitez pas à privilégier **le port de vêtements longs**, cela diminue aussi le risque d'une éventuelle piqûre de moustique. Légers, bien évidemment, il fait quand même relativement chaud et l'idée n'est pas de se couvrir comme si vous alliez au sport d'hiver ! Pensez également à avoir ce réflexe pour vous protéger contre les moustiques et autres insectes lors de vos balades en forêt tropicale.

Bon à savoir

Sachez que la plupart des hôtels au Panama sont munis de moustiquaires dans les lieux le nécessitant, donc pas de mauvaise surprise au réveil, les moustiques ne vous auront pas eu !

Encore une fois, c'est un sujet qui est très souvent abordé, mais qui, une fois sur place, ne pose généralement aucun problème. Lisez les [carnets de voyage](#), vous verrez qu'il **n'y a pas à s'inquiéter**. Et puis, ce n'est pas la petite bête qui va manger la grande !

N'oubliez pas, le premier risque au Panama (et bien avant le moustique), c'est le coup de chaud. Surtout avec de jeunes enfants. Le pays se trouve extrêmement proche de l'équateur, alors pensez à bien vous appliquer de la crème solaire et à porter un chapeau, ça sera un (très) bon début.