

# Les moustiques au Costa Rica : comment vivre l'aventure en évitant les piqûres ?

Dernière mise à jour le 20/07/2024

*En bref : Qui dit pays tropical dit présence de moustiques et le Costa Rica n'échappe pas à la règle ! Il n'y a pas de solution miracle pour y échapper à part bien se protéger, mais bonne nouvelle, ce ne sera pas aussi embêtant que ce que vous pensez.*

Et oui, le Costa Rica, **pays tropical**, n'est pas sans **moustique** même si c'est le pays d'Amérique Latine qui fait le plus attention pour éviter la présence de cet insecte. Bien qu'ils soient là toute l'année, les moustiques **sont rares** dans plusieurs régions du pays, notamment les zones qui enregistrent des températures plus basses la nuit (par exemple San José, Monteverde). Et même dans les régions où ils sont un peu plus présents, avec quelques précautions, ils ne devraient pas poser de problème.



## Le Costa Rica : une lutte active contre les moustiques

Le Costa Rica fait beaucoup d'effort pour éviter au maximum les points d'eau stagnante à ciel ouvert, lieux favorisés pour la ponte des moustiques. En **sensibilisant la population**, mais aussi en se rapprochant des agriculteurs pour éviter la présence d'eau stagnante, le pays mène un vrai combat contre la prolifération des moustiques porteurs de maladies.

Ainsi, la plus grande présence de maladie sur le territoire est celle de la **dengue**. On peut noter que la dengue provoque des symptômes graves dans moins de 1 % des cas. Si vous êtes dans ce cas, vous serez alors **très bien traité** dans les [hôpitaux du pays](#).

En ce qui concerne le **paludisme**, très peu de cas sont recensés, et les **rares cas** connus se situent essentiellement dans la **zone de Limón**. Un traitement préventif n'est pas recommandé pour les voyages touristiques au vu du peu de cas déclarés. Cependant, il est recommandé de consulter en cas de fièvre lors du séjour.

Pour ce qui est du **chikungunya**, il peut être présent. La prévention a été particulièrement efficace au Costa Rica et le nombre de cas est particulièrement **faible**, surtout comparé aux pays voisins.

Le **zika**, qui a fait beaucoup parler de lui, est en fait bien **moins présent** qu'en **Europe et en Amérique du Nord**. Malgré tout, les femmes enceintes doivent faire preuve de vigilance : utiliser un répulsif efficace, dormir avec une moustiquaire...

Enfin, pour la question qui revient souvent concernant la **fièvre jaune** au Costa Rica, c'est simple : elle **n'est plus présente** dans le pays depuis les années 1950, le **vaccin** est demandé uniquement pour éviter sa réimportation si vous venez d'un pays à risque.

Quoi qu'il en soit, en prenant quelques précautions lorsqu'on voit (ou entend) les moustiques de sortie, c'est gagné ! Mais, une fois sur place, **les moustiques ne sont pas une réelle préoccupation pour les voyageurs**.

**Bon à savoir**

Il y a considérablement moins de moustiques pendant la saison sèche (qui s'étend de Décembre à Avril sur le côté Pacifique), car le temps est moins humide.

Nos amis les bêtes prennent leurs vacances en décalé !

## Quelles sont les précautions à prendre ?

Pour éviter d'être piqué, car même si les cas de maladies sont rares, les boutons sont désagréables... Il convient donc de prendre quelques mesures. Mais pas besoin non plus de sortir l'artillerie lourde !

### Porter des pantalons ou des chemises à manches longues en forêt

Si vous avez prévu une randonnée en forêt, dans les [Caraïbes](#) notamment, il est conseillé de porter des **vêtements longs** et des **chaussures fermées** afin de vous protéger des piqûres. Si vous pouvez supporter la chaleur !



*Volcan Arenal, La Fortuna*

### Utiliser un répulsif

Il existe deux sortes de répulsifs contre les moustiques : ceux à appliquer directement sur la peau et ceux pour imprégner les vêtements (cette deuxième catégorie est peu utile et laisse une odeur particulière sur les habits).

À priori, tous les répulsifs sont efficaces pour éloigner les moustiques, pas besoin de choisir un « *anti-moustiques spécial tropiques* ».

Il semblerait que les plus efficaces soient à base de **DEET** (produit chimique, évidemment...). Le produit "OFF!" vendu partout ici est très efficace (sinon "Insect Ecran", "Cinq sur Cinq"...).

Pour ceux qui préfèrent des répulsifs plus naturels, l'**huile essentielle d'eucalyptus citronné** fonctionne aussi.

### Se protéger quand la nuit tombe et quand le jour se lève

Au **Costa Rica** aussi, les moustiques sortent particulièrement quand vient l'heure de l'apéro. Si vous êtes dehors en terrasse pour admirer un coucher de soleil, il faut penser à prendre le flacon de **répulsif anti-moustique** pour pouvoir profiter tranquillement et éviter les démangeaisons.



Pour le reste de la nuit, vous devriez être moins embêtés, en s'éloignant des lumières.

Enfin, si vous êtes toujours en terrasse au lever du soleil (pour finir votre apéro de la veille, ou déguster un [café tico](#)), vous pourriez aussi croiser des culicidés (synonyme de *moustiques* pour briller en société). En effet, les moustiques sont aussi assez présent au lever du soleil, avant de revenir plus tard dans la journée.

### **Dormir avec une moustiquaire**

Beaucoup d'hôtels avec des vues imprenables préfèrent avoir des fenêtres ou des aérations qui peuvent rester ouvertes. Cela permet de créer de l'air naturellement dans la chambre. Normalement, la grande majorité des hôtels sont équipés de **moustiquaires**, soit directement sur les fenêtres (plus fréquent), soit pour le lit (plus rare). Celles-ci sont efficaces contre les **moustiques** sans avoir à s'asperger de produits anti-moustiques avant d'aller dormir.

### **Prévoir une crème apaisante**

Si vous vous êtes fait piquer par un **moustique**, vous pouvez appliquer sur la zone enflée une crème ou un spray apaisant qui atténuera les démangeaisons (types "Apaisyl", "Cinq sur Cinq"). Il est possible d'en trouver localement ici en pharmacie, par exemple sous le nom "*Dermoplast*".

Pour les plus sensibles aux piqûres, ce type de crème peut être utile, aussi bien pour les petits que pour les grands !