



Les punaises de lit

Bed Bugs

Qu'est-ce qu'une punaise de lit?

Les punaises de lit sont de petits insectes plats et ovales de couleur brun-rouge. Elles mesurent habituellement de 5 à 7 millimètres (3/8 de pouce). Se déplaçant rapidement, elles ne peuvent cependant pas voler. Les nymphes (bébés) blanches jaunâtres mesurent de 1 à 4 millimètres.

Les punaises de lit se nourrissent du sang des humains et des animaux. Contrairement à certains parasites, comme les puces ou les poux, les punaises de lit ne vivent pas sur leur hôte, mais n'y vont que pour s'alimenter. Elles sont le plus souvent actives la nuit et ne se nourrissent qu'une fois par semaine. La plupart d'entre elles vivent de 4 à 6 mois, mais certaines peuvent vivre jusqu'à un an. Les femelles peuvent pondre environ 200 œufs au cours de leur vie.

Les punaises de lit préfèrent les endroits comme les aires de repos où elles peuvent facilement se dissimuler et se nourrir régulièrement. On les trouve dans les maisons, les hôtels, les résidences pour étudiants et les refuges. Elles peuvent se déplacer en s'accrochant à des vêtements, des sacs à dos, des bagages et des livres.

Les punaises de lit sont-elles préoccupantes pour la santé?

Une petite bosse ou une marque plate se forme habituellement au niveau de la piqûre et peut démanger. Les punaises de lit ont tendance à piquer sur les parties exposées du corps (non couvertes par les vêtements) comme le visage, le cou, les bras et les mains. Les piqûres peuvent persister jusqu'à deux semaines avant de disparaître.

On sait que les punaises de lit ne sont pas des vecteurs de maladie pour les humains. Certaines personnes peuvent toutefois présenter des réactions allergiques là où elles ont été piquées sous forme d'une légère réaction de la peau. Dans de rares cas, une personne peut avoir une réaction grave. Afin d'éviter l'infection, essayez de ne pas gratter les piqûres et gardez-les propres. Pour vous soulager, utilisez des lotions ou des crèmes antiseptiques, ainsi que des antihistaminiques.

Notons également que certaines personnes vivant dans des maisons infestées ont fait état de problèmes de santé mentale, notamment d'anxiété et d'insomnie.

Si vous êtes préoccupé par des symptômes liés à votre santé mentale ou physique, consultez votre fournisseur de soins de santé ou composez le **8-1-1** pour parler à une infirmière autorisée.

Comment savoir si j'ai des punaises de lit?

Des piqûres visibles sur le corps, surtout près de votre visage, de votre cou, de vos bras et de vos mains révèlent la présence de punaises de lit qui sera confirmée si vous surveillez les signes suivants :

- Des taches sombres et des cernes sur les draps, l'oreiller, le matelas, le cadre de lit, les tapis, les vêtements et d'autres articles qui entrent étroitement en contact avec votre corps. Les taches proviennent des excréments et du sang d'insectes broyés.
- Vieille peau après la mue et coquilles d'œuf sur le site où les punaises de lit se cachent.

Comment puis-je empêcher une invasion de punaises de lit?

Limiter le nombre de lieux pouvant héberger des punaises de lit :

- en passant souvent l'aspirateur, y compris sous et derrière les lits;
- en réparant le papier peint qui se décolle et en resserrant le contact des plaques électriques avec le mur;
- en colmatant toutes les crevasses et les fissures des cadres de lit en bois entre les plinthes et dans les murs, les plafonds, les fenêtres, les cadres de porte et les meubles;
- en vérifiant les points d'entrée sur les murs mitoyens avec les voisins et les ouvertures qui permettent d'accéder à l'intérieur du mur (comme les endroits où entrent les tuyaux, les fils et autres services publics)
- en installant ou en réparant les grilles qui empêchent les oiseaux, les chauves-souris ou les rongeurs d'entrer, autant d'hôtes qui favorisent l'entrée des punaises de lit dans votre maison;

Soyez vigilant en examinant ce que vous emmenez dans votre maison :

- Vérifiez la présence de punaises de lit en examinant les meubles et la literie usagés que vous avez achetés dans une vente de garage ou avez ramassés sur le bord de la route. Ne vous fiez ni au vendeur ni au propriétaire du magasin qui peuvent ne pas être au courant des infestations de punaises de lit.
- Le même camion sert souvent à livrer les nouveaux matelas et à ramasser les anciens qui sont à jeter. Faites donc bien attention et vérifiez attentivement votre nouveau matelas à sa sortie du camion et insistez pour que le matelas neuf vous soit livré dans un emballage scellé.

Inspectez les zones suivantes dans votre maison :

- Tout l'ameublement, surtout celui de la chambre à coucher, y compris les matelas et les sommiers. Si vous dormez sur un divan, inspectez-le également.
- Les parties intérieure, inférieure et arrière des meubles comme les chaises, les divans et les commode-coiffeuses. Il se peut que vous ayez à désassembler les meubles pour les examiner de plus près et à retirer les housses des chaises et des divans.
- Jetez un coup d'œil sous les lampes et d'autres articles posés sur les tables de nuit.
- Les crevasses et les fissures le long des plinthes et des murs.
- Le papier mural et les bordures décoratives déchirés ou décollés, ainsi que le revers des peintures et des photos.

Prélevez une punaise de lit pour bien l'identifier. Contactez un professionnel en gestion parasitaire ou votre autorité sanitaire locale en cas de besoin.

Comment puis-je me débarrasser des punaises de lit?

Des méthodes de contrôle physique et chimique existent pour le traitement des infestations de punaises de lit. Souvent, ces deux types de traitement seront nécessaires. Nous vous recommandons de faire appel aux services d'un professionnel en gestion parasitaire compétent. Les compagnies de lutte antiparasitaire utilisent souvent des insecticides chimiques ou un traitement thermique. Plus d'une intervention peut s'avérer nécessaire.

Les propriétaires d'immeubles devraient vérifier les règlements municipaux avant d'essayer de traiter eux-mêmes les infestations.

Méthodes de lutte physique à employer contre les punaises de lit

Aspirateur

Les aspirateurs manuels, les aspirateurs munis de sacs à poussière en tissu et les aspirateurs munis de tuyaux faits en tissu ne conviennent pas, car ils peuvent eux-mêmes devenir infestés.

- Passez l'aspirateur à tous les endroits susceptibles de loger des punaises de lit, y compris le matelas, le sommier et le lit. (Utilisez une brosse à récurer pour éliminer les punaises de lit et les œufs incrustés dans les coutures du matelas)
- Jetez le sac à poussières dans un sac en plastique scellé. Mettez-le dans une poubelle dont le couvercle ferme hermétiquement. Lavez les accessoires de l'aspirateur dans de l'eau chaude avec du détergent.
- Rangez l'aspirateur dans un grand sac de plastique et scellez-le.
- Pour un aspirateur sans sac, suivez les instructions ci-dessus, mais videz également le contenu de la cartouche dans un sac de poubelle en plastique, scellez le sac et jetez-le immédiatement. Lavez le bac à poussière dans de l'eau chaude avec du détergent.

Nettoyage à vapeur, lavage et débarras

- Lavez la literie, les vêtements et les sacs à dos dans de l'eau chaude avec du détergent et séchez les vêtements propres, les animaux en peluche et les articles non lavables dans une sècheuse pendant au moins 30 minutes à température élevée.
- Conservez les articles secs et propres dans des sacs en plastique résistants, scellés, de couleur claire ou des bacs de rangement dotés de couvercles étanches afin d'éviter d'infester d'autres zones.
- On peut nettoyer à sec les articles qu'on ne peut pas laver à l'eau chaude ni mettre à la sècheuse. Une température de 50 °C tue les punaises de lit au contact et les nettoyeurs à vapeur dont la vapeur atteint au moins 100 °C se limitent à tuer celles que la vapeur touche, de sorte qu'il faut déplacer le nettoyeur à vapeur aussi lentement et profondément que possible pour les atteindre. Les appareils à vapeur sèche ou à faible taux de vapeur sont les meilleurs, car ils laissent moins d'humidité, ce qui réduit le risque de moisissures
- Il est parfois efficace de mettre de petits articles au congélateur ou à l'extérieur. Cependant, les températures de congélation doivent être maintenues pendant une période prolongée (4 jours de froid constant à -19°C), et peuvent ne pas tuer toutes les punaises de lit.
- Une fois assuré que vous vous êtes débarrassé des punaises, servez-vous de housses anti-acariens pour recouvrir les matelas et les oreillers afin d'empêcher les punaises de lit, s'il en reste, de s'échapper. S'il s'est formée une petite ouverture à l'extrémité de la fermeture-éclair, obturez-la à l'aide d'un ruban adhésif solide. Il convient de garder le matelas ainsi protégé pendant toute une année.
- Vous pouvez également enduire les pieds de lit de vaseline pour empêcher les punaises d'y grimper.

Traitement chimique des punaises de lit

- Vous pouvez acheter des produits à vaporiser, sous forme liquide ou en poudre dans les magasins de détail. Assurez-vous qu'ils sont conçus spécifiquement pour le contrôle des punaises de lit et de suivre les instructions à la lettre.
- Santé Canada réglemente les pesticides au Canada. Assurez-vous que l'étiquette porte un numéro d'homologation de produit antiparasitaire.
- N'utilisez pas de pesticides sur les parcs pour bébé ni les berceaux ni les jouets.
- Faites appel à des professionnels compétents pour l'application de traitements chimiques.

Pour de plus amples renseignements

Afin d'obtenir davantage de renseignements sur la façon de se débarrasser des punaises de lit ou pour trouver une entreprise de lutte antiparasitaire agréée dans votre région, consultez le site suivant :

- Gouvernement du Canada : Punaises de lit : à quoi ressemblent-elles? <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-pour-controle-parasites/punaises-lit-quoi-ressemblent-elles.html>
- Association canadienne de la gestion parasitaire <http://pestworldcanada.net>