

Feuille d'information

Mars 2008

Les punaises des lits

Qu'est-ce qu'une punaise des lits?

La punaise des lits commune est un petit insecte sans ailes qui, à l'âge adulte, a un corps de forme ovale. Avant de se nourrir, elle mesure environ 1/4 de pouce de longueur et elle a un corps aplati. Après s'être nourrie, elle devient rouge foncé et engorgée. Les œufs sont blanchâtres et en forme de poire et ont environ la taille d'une tête d'épingle. On retrouve des groupes de 10 à 50 œufs dans les fissures et les crevasses. Les punaises des lits vivent un an durant lequel la femelle peut pondre de 200 à 400 œufs, selon son alimentation et la température. Les œufs peuvent éclore dans environ 10 jours.

De quoi les punaises des lits se nourrissent-elles?

Pour survivre, les punaises des lits se nourrissent du sang des humains, des mammifères et des oiseaux. Les punaises des lits piquent la nuit et s'attaquent à tout le corps humain, en particulier au visage, au cou, au torse, aux bras et aux mains. Les punaises des lits peuvent survivre jusqu'à six mois sans se nourrir. Les punaises mâles et femelles peuvent mordre.

Est-ce que les punaises des lits sont dangereuses pour la santé?

Il n'a pas été démontré que les piqûres de punaises des lits propagent des maladies chez les humains. La plupart des gens ne se rendent pas compte qu'ils ont été piqués par des punaises mais certaines personnes sont plus sensibles que d'autres et peuvent avoir une réaction allergique sur les parties qui ont été piquées. Il peut y avoir danger d'infection lorsque l'on gratte les parties qui ont été piquées.

Comment les punaises des lits entrent-elles dans ma maison?

Les punaises des lits sont souvent cachées dans des vêtements ou des meubles et se transfèrent ainsi d'un endroit à l'autre. Si vous pensez avoir un problème avec les punaises des lits, veuillez vérifier les endroits suivants pour voir s'il y a des punaises vivantes ou des coquilles :

- Ourlets, faux plis, plis et replis des matelas et sommiers
- Fissures dans l'encadrement et la tête de lit
- Sous les chaises, sofas, lits, housses
- Entre les coussins des sofas et des chaises
- Sous les carpettes et les bords des tapis
- Entre les plis des rideaux
- Dans les tiroirs
- Derrière les plinthes et autour des encadrements de fenêtre et de porte
- Derrière les plaques électriques et sous le papier peint décollé, les tableaux et les affiches
- Dans les fissures du plâtre
- Dans les téléphones, les radios et les horloges

Visitez notre site Web à www.toronto.ca

Les punaises des lits peuvent aussi se déplacer d'un appartement à l'autre, le long des tuyaux, des fils électriques et d'autres ouvertures. Si c'est une grosse infestation, vous sentirez peut-être une odeur sucrée dans la pièce.

Que dois-je faire s'il y a des punaises des lits dans ma maison?

La meilleure façon de se débarrasser des punaises des lits est d'adopter une méthode de lutte intégrée (IPM), qui allie des techniques et produits comportant le moins de dangers pour la santé de l'homme et de l'environnement.

1. Consultez votre service de Santé publique régional ou un spécialiste de la lutte antiparasitaire afin de confirmer que vous avez des punaises des lits.
2. Inspectez votre matelas et votre cadre de lit, surtout dans les replis, les crevasses et la surface intérieure ainsi que les autres endroits où les punaises des lits ont tendance à se cacher.
3. Utilisez un aspirateur muni d'un bec suceur pour capturer les œufs et les punaises des lits. Passez l'aspirateur dans toutes les fissures de votre matelas, sur le cadre du lit, les plinthes et sur tout objet se trouvant près du lit. Il est absolument nécessaire de passer l'aspirateur chaque jour et de vider le sac d'aspirateur après chaque utilisation.
4. Lavez toute votre literie dans de l'eau la plus chaude possible et faites-la sécher à une température élevée pendant 20 minutes. Vous pouvez même recouvrir vos oreillers et votre matelas de plastique.
5. Faites disparaître tout le désordre inutile.
6. Scellez les fissures et les fentes se trouvant entre les plinthes, sur les cadres de lit en bois et sur les murs en les calfeutrants. Réparez ou enlevez le papier qui se décolle, resserrez les plaques d'interrupteur et calfeutrez toutes les ouvertures où les tuyaux ou autres conduites entrent dans votre maison (accordez une attention particulière aux murs qui séparent deux appartements).
7. Faites un examen quotidien en mettant des plaquettes ou des bandes collantes (le ruban à tapis fera l'affaire) pour capturer les punaises des lits. Examinez tous les articles que vous rapportez à la maison.
8. Consultez un spécialiste de la lutte antiparasitaire et discutez des options qui posent le moins de dangers pour l'homme et l'environnement.

Si vous décidez de traiter l'infestation avec un pesticide, appelez un spécialiste de la lutte antiparasitaire pour avoir plus d'information. Utilisez le produit le moins toxique qui est offert et observez le mode d'emploi du fabricant.

Que vous choisissiez la méthode intégrée de lutte antiparasitaire ou l'utilisation d'insecticide, vous continuerez peut-être à voir des punaises des lits vivantes pendant dix jours. C'est normal. Si vous continuez à voir un grand nombre de punaises des lits après deux semaines, veuillez contacter un spécialiste de la lutte antiparasitaire.

Visitez notre site Web à www.toronto.ca

A quoi ressemble une piqûre de punaise des lits?

Lorsque les punaises des lits mordent quelqu'un, elles injectent leur salive dans la zone de la piqûre et la peau devient irritée et enflammée. La réaction des gens varie d'une personne à l'autre. Les lésions causées par les piqûres de punaise peuvent être invisibles ou ressembler à une piqûre de puce ou de maringouin ou à d'autres problèmes de peau.

Quatre types d'irritation cutanée ont été décrits dans la documentation :

1. L'irritation la plus répandue consiste en lésions plates et localisées qui démangent. Les piqûres classiques de punaise des lits sont généralement linéaires en groupe de Trois, qu'on appelle "déjeuner, dîner, souper".
2. Il est courant de voir des lésions rouges et enflées.
3. Dans les cas rares, les gens qui ont été piqués peuvent avoir de grosses rougeurs enflées qui causent des démangeaisons.
4. Pour ceux et celles qui sont très sensibles à la salive des punaises des lits, des cloques remplies de sang ou de liquide peuvent apparaître sur la peau.

Les piqûres de punaises des lits sont habituellement localisées sur les régions du corps les plus exposées comme le visage, le cou, les mains, les bras, les jambes ou sur tout le corps.

Comment peut-on soigner les piqûres de punaise des lits?

La plupart des piqûres de punaises des lits disparaissent naturellement et n'ont pas besoin d'être soignées. Nettoyez votre peau et essayez de ne pas vous gratter. S'il y a des démangeaisons, votre médecin pourrait vous prescrire une crème ou des antihistaminiques pour soulager votre peau. Toute infection secondaire de la peau découlant de grattement excessif pourra être guérie à l'aide d'une ordonnance d'antibiotiques oraux.

Que puis-je faire pour éviter que les punaises des lits n'entrent dans ma maison?

- Les punaises des lits peuvent s'introduire dans les maisons et les hôtels les plus propres et il faut nettoyer régulièrement en passant l'aspirateur même sur votre lit pour éviter les infestations. Gardez toujours la maison en ordre sans trop d'encombrement afin de réduire le nombre d'endroits où les punaises des lits peuvent se réfugier.
- Soyez vigilant lorsque vous achetez des meubles ou des vêtements usagés. Inspectez-les toujours et n'hésitez pas à demander au détaillant si une vérification de la présence des punaises de lits a été faite avant la mise en vente.
- Soyez prudent lorsque vous apportez des meubles usagés que vous avez trouvés abandonnés sur les trottoirs. Ces articles pourraient être infestés de punaises des lits.
- Lorsque vous voyagez, prenez les précautions suivantes :
 - **Inspectez la chambre et les meubles :** inspectez toutes les fissures et les crevasses du matelas et du sommier et cherchez les punaises vivantes ou les taches de sang. Exigez une autre chambre si vous découvrez des punaises des lits.

○ **Protégez vos bagages** : mettez tous vos effets personnels dans vos bagages et enveloppez vos valises de plastique afin d'éviter que des punaises des lits n'y pénètrent. Mettez vos bagages sur une étagère ou loin du plancher.

○ **Protégez le lit** : décollez le lit du mur et bordez tous les draps de lit et évitez que les couvertures ne touchent au sol.

○ **De retour à la maison** : isolez vos bagages du reste de la maison en les laissant dans le garage, par exemple. Inspectez vos bagages. Lavez tous vos vêtements dans l'eau la plus chaude possible, puis faites-les sécher à une température élevée pendant 20 minutes.

Pour de plus amples renseignements :

- Santé publique Toronto – www.toronto.ca/health ou 416-338-7600
- Lutte efficace des punaises des lits, Santé Canada, Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire - http://www.pmla-arla.gc.ca/english/consum/bed_bugs-e.html#2

Visitez notre site Web à www.toronto.ca