

Punaises de lits

Foire aux questions

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

Les punaises de lits sont des insectes bruns et plats. Elles ont la forme d'un pépin de pomme et sont visibles à l'œil nu. Avant de s'être nourri, l'adulte mesure entre six et dix millimètres (un quart de pouce). Son corps est brun et plat. Après s'être nourrie, la punaise gonfle et peut devenir rouge vif ou rouge foncé. Ces insectes n'ont pas d'ailes et ne peuvent ni voler, ni sauter. Ils se cachent pendant la journée et ne sortent que la nuit, dans les endroits où les personnes dorment.

Les punaises de lits sont-elles visibles à l'œil nu?

Oui. Si une punaise de lits se promène sur votre corps ou sur vos draps, vous la verrez probablement. Le problème, c'est que les punaises ne se déplacent généralement pas à découvert. Elles restent bien cachées dans de petits recoins pendant la journée et ne sortent que la nuit pour se nourrir. Il faut également noter que leurs œufs et leurs nymphes sont relativement petits et donc difficilement visibles.

Où trouve-t-on des punaises de lits?

La punaise de lits est présente partout dans le monde. Cet insecte se déplace constamment en se faufilant sur des meubles ou des vêtements usagés vendus et transportés d'un endroit à un autre, sur des bagages ou sur des marchandises expédiées.

On les retrouve dans des hôtels et des centres de villégiature cinq étoiles. La propreté des lieux n'est pas un facteur pour éviter leur présence.

Les infestations se produisent généralement dans les lieux où des personnes dorment, ou à proximité de ces derniers. Cela comprend les appartements, les refuges, les maisons de chambres, les hôtels, les navires de croisière, les autobus, les trains ou encore les dortoirs. Les punaises se cachent durant la journée dans des endroits comme les coutures des matelas, les sommiers, les cadres et les têtes de lit, les tables de nuit, dans les fentes ou les fissures, derrière du papier peint ou dans tout objet ou article non rangé qui pourrait se trouver à proximité du lit.

Pourquoi les infestations de punaises de lits ont-elles augmenté récemment?

Au cours des dix dernières années, les infestations de punaises de lits ont énormément augmenté en raison de plusieurs facteurs. La plupart des sources citent des raisons comme la plus grande accessibilité financière des voyages internationaux et la popularité des croisières. De plus, la forte expansion du commerce international a entraîné une augmentation des voyages et des envois de marchandises entre différentes régions du monde en voie de développement, où l'hygiène moderne et les mesures de santé publique peuvent être insuffisantes.

Qui risque une infestation de punaises de lits?

N'importe qui peut être victime d'une infestation de punaises de lits après s'être rendu dans un lieu où elles sont présentes. Cependant, les personnes qui voyagent fréquemment et qui résident dans des habitations ou des lieux de couchage déjà utilisés par d'autres personnes courent un risque plus élevé de subir des morsures de punaises de lits ou de propager ces insectes.

Comment les punaises de lits entrent-elles chez moi?

La punaise de lits ne peut ni voler ni sauter. Cependant, elle peut se cacher dans des endroits extrêmement petits en raison de son corps aplati. Elle peut donc se faufiler :

- dans les coutures et les plis du matelas et du sommier;
- dans les fentes du cadre et de la tête des lits;
- entre les coussins des fauteuils et des sofas;
- derrière les plinthes, les plaques d'interrupteur, le papier peint décollé ou les cadres;
- dans les fentes des parois de plâtre et du plancher.

Les punaises de lits peuvent pénétrer dans un logement lorsqu'on y apporte des meubles, des vêtements ou des valises. Elles peuvent aussi se déplacer d'un logement à l'autre en empruntant les conduites, les fils électriques et d'autres ouvertures. Leur présence ne signifie pas un manque de propreté.

Comment empêcher les punaises de lits d'entrer chez moi?

La meilleure façon d'éviter les infestations est d'empêcher ces insectes de pénétrer chez vous.

- Inspectez attentivement les objets usagés que vous ramenez pour vérifier qu'ils ne contiennent pas de punaises ou d'œufs.
- En voyage, inspectez attentivement votre chambre, en particulier le matelas, le sommier et la tête de lit. Recherchez les punaises vivantes, les œufs, les taches foncées ou les débris ressemblant à des grains de poivre.
- Placez vos bagages dans un casier ou un compartiment prévu à cet effet, loin du lit, dans la baignoire ou dans un sac en plastique.

Quand les punaises de lits sont-elles les plus actives?

Les punaises de lits sont essentiellement actives la nuit. Lorsqu'on les voit dans la journée, c'est généralement parce qu'elles ont été dérangées dans leur cachette ou qu'elles sont extrêmement affamées.

Comment savoir s'il y a des punaises de lits chez moi?

Vous pouvez soupçonner une infestation si vous vous réveillez avec des marques de morsures ou des boursouffures, qui démangent et qui sont parfois douloureuses sur le corps, tout spécialement si cela se produit de façon répétée. Vous pouvez aussi établir la présence de ces insectes en les recherchant à l'aide d'une loupe et d'une lampe de poche. Une population de punaises de lits importante dégage également une odeur acide caractéristique.

Ce qu'il faut chercher :

- les petites taches noires (déjections) sur les draps ou d'autres objets;
- les petites taches rouges (sang) aux endroits où des punaises de lits ont été écrasées;
- les restes de carapaces translucides brun clair;
- les insectes vivants.

Comment savoir si j'ai été mordu par une punaise de lits?

De nombreux insectes comme les araignées, les puces, les tiques et les moustiques laissent des traces de piqûres après leur passage. Cependant les morsures des punaises de lits apparaissent souvent en rangée de deux ou trois. Consultez toujours un professionnel de la santé pour vérifier que vous êtes bien victime de punaises de lits et traiter les morsures.

Les punaises de lits peuvent-elles me rendre malade?

Les morsures des punaises de lits sont désagréables, mais ces insectes ne transmettent pas de maladies et ne sont pas considérés comme dangereux. Dans certains cas, les morsures peuvent provoquer des boursouflures douloureuses, qui peuvent durer plusieurs jours. Consultez un professionnel de la santé si ces boursouflures persistent.

Les punaises de lits transmettent-elles des maladies?

Les punaises de lits ne doivent pas être considérées comme un danger du point de vue médical ou de la santé publique. À ce jour, elles ne transmettent pas de maladies. Leur présence pose cependant problème, car elles peuvent provoquer des démangeaisons et empêcher les victimes de dormir. Les morsures démangent et peuvent être grattées de façon excessive, ce qui augmente les risques d'infection cutanée secondaire.

Mon domicile est extrêmement propre. D'où les punaises de lits sont-elles venues?

Les punaises de lits, contrairement aux coquerelles, ne sont pas attirées par les environnements malpropres. Une maison propre est donc tout aussi susceptible de leur plaire qu'une maison sale. Il suffit qu'un article infesté soit introduit dans un environnement non infesté pour qu'elles se propagent. Dans la majorité des cas, l'insecte pénètre dans un logement au retour d'un voyage, tout spécialement à l'étranger. C'est aussi un auto-stoppeur hors pair qui s'introduit chez vous en se camouflant dans des articles achetés dans un magasin d'occasion, dans un meuble ou un article de literie, qui a séjourné dans un endroit infesté avant de vous être livré.

Comment empêcher les punaises de lits de pénétrer chez moi?

On rapporte souvent des punaises de lits chez soi dans ses bagages, ou dans des meubles, des articles de literie ou des vêtements infestés. Ces insectes peuvent se cacher dans des articles usagés, des meubles ou des articles de literie livrés à votre domicile. Ils se déplacent également entre les appartements en passant par de petites fissures, fentes et conduites de ventilation dans les murs et les planchers.

- Assurez-vous de nettoyer régulièrement votre logement; en particulier, passez l'aspirateur sur les matelas, ce qui peut contribuer à éviter une infestation.
- Éliminez le désordre pour réduire le nombre d'endroits où les punaises de lits parviendront à se cacher.
- Lavez vos vêtements et inspectez vos bagages immédiatement en revenant de voyage.
- Avant de ramener un meuble usagé chez vous, inspectez-le pour vérifier qu'il ne contient pas de punaises de lits.

- Ne ramenez jamais chez vous de cadre de lits, de matelas, de sommier ou de meuble capitonné mis au rebut.

Comment éviter les punaises de lits en voyage?

- Recherchez d'éventuels insectes vivants ou taches de sang dans les coutures, les fentes et les fissures de votre matelas, sommier et dans les autres meubles. Demandez une autre chambre si vous pensez avoir repéré la présence de punaises de lits.
- Laissez vos affaires personnelles dans votre bagage. Ne placez pas vos valises ou vos sacs sur le lit ou le sol : utilisez un casier ou un compartiment prévu à cet effet ou déposez-les sur le porte-valise. Vous pouvez également placer vos bagages et vos affaires personnelles dans un sac de plastique scellé pendant la durée de votre séjour.
- Si possible, placez le lit loin du mur. Repliez tous les draps et ne laissez pas les couvertures toucher le sol.
- Lorsque vous préparez votre valise pour le départ, placez vos vêtements dans des sacs de plastique fermés.
- À votre retour, déposez vos bagages dans une zone isolée, comme le garage. Inspectez-les. Retirez vos vêtements des sacs de plastique et placez-les directement dans votre laveuse. Lavez-les à l'eau chaude et faites-les sécher à température élevée pendant au moins 30 minutes.

À quoi ressemblent les morsures de punaises de lits?

Les réactions aux morsures de punaises de lits varient selon les personnes. Les morsures peuvent ne pas être remarquées ou être prises pour des piqûres de moustiques ou d'autres affections cutanées. La réaction cutanée la plus fréquente aux morsures est une marque rougeâtre, qui cause des démangeaisons. Les morsures sont généralement localisées en groupe ou en ligne, souvent le long des coutures des vêtements ou à l'endroit où se situait le drap sur la peau. Les petites bosses gonflées et rouges sont également courantes. Dans de rares cas, les morsures peuvent provoquer de grosses boursouflures rouges qui démangent. La morsure d'une punaise de lits est similaire à celle d'une puce, mais le centre n'en est pas rouge. Les puces piquent le plus souvent au niveau des chevilles, mais les morsures des punaises de lits surviennent sur toutes les zones du corps exposées pendant le sommeil : visage, cou, bras, mains, jambes, etc.

Comment empêcher les morsures de punaises de lits de démanger?

La plupart des morsures de punaises de lits disparaissent naturellement et ne nécessitent pas de soins. Nettoyez la peau et essayez de ne pas vous gratter. Les crèmes en vente libre destinées à traiter les piqûres d'insectes peuvent soulager les démangeaisons. En cas de démangeaison importante, votre fournisseur de soins de santé peut vous prescrire une crème ou des antihistaminiques. Un antibiotique administré par voie orale peut être prescrit pour toute infection secondaire de la peau entraînée par des grattements excessifs.

Comment se débarrasser des punaises de lits?

La meilleure façon de se débarrasser de ces insectes est d'avoir recours à une méthode de lutte antiparasitaire intégrée combinant les techniques qui présentent le moins de risques pour la santé humaine et l'environnement.

1. Établissez la présence des punaises de lits. Communiquez avec une entreprise de lutte antiparasitaire pour vous aider à identifier ces insectes.
2. Utilisez l'embout plat de votre aspirateur pour enlever les punaises de lits adultes et leurs œufs. Passez l'aspirateur sur toutes les coutures et les interstices du matelas, sur le cadre de lit, les plinthes, tout objet se trouvant à proximité du lit et les meubles où vous avez trouvé des punaises. Il est essentiel de passer l'aspirateur chaque jour et d'en vider le contenu immédiatement dans un sac scellé, qui devra être jeté dans une poubelle extérieure.
3. Lavez vos vêtements à l'eau chaude et faites-les sécher à température élevée/maximale pendant au moins 30 minutes.
4. Recouvrez votre matelas, votre sommier et vos oreillers d'une housse de protection spécialement conçue contre les punaises de lits.
5. Enlevez tous les objets encombrants.
6. Scellez les fissures et les interstices entre les plinthes, sur le cadre du lit, les murs et le plancher avec du composé de calfeutrage. Réparez ou enlevez le papier peint décollé, resserrez les plaques d'interrupteurs et scellez toutes les ouvertures des tuyaux, fils et autres conduits. Accordez une attention particulière aux murs séparant deux appartements ou deux pièces : les punaises de lits peuvent se faufiler à travers des espaces très réduits pour aller infester de nouveaux lieux.
7. Effectuez une surveillance de nuit pour les capturer. La capture des punaises de lits permet d'établir leur présence, mais cela ne doit pas être la seule méthode d'extermination utilisée, car cela ne suffira pas pour toutes les attraper.
8. Examinez attentivement tout article que vous déplacez chez vous ou que vous ramenez dans votre logement. Si vous jetez des articles infestés, assurez-vous que personne ne les réutilisera : enveloppez-les de plastique, scellez l'emballage à l'aide de ruban adhésif et apposez la mention « PUNAISES DE LITS », « INFESTATION DE PUNAISES DE LITS » ou toute autre indication similaire.

9. Faites appel à une entreprise spécialisée dans la lutte antiparasitaire pour vous aider à mettre en place ces mesures et pour établir s'il faut avoir recours à des pesticides ou à d'autres stratégies.
10. N'utilisez jamais de pesticides destinés à un usage extérieur dans votre logement. Les bombes insecticides et les brumisateurs ne sont pas efficaces contre les punaises de lits. Les infestations peuvent être difficiles à éliminer.

Si vous découvrez des punaises de lits dans un logement public du Nouveau-Brunswick, communiquez immédiatement avec le bureau local du ministère du Développement social.

Où puis-je obtenir plus de renseignements sur les punaises de lits?

Vous pouvez obtenir davantage de renseignements sur le site de la Santé publique du Nouveau-Brunswick, à l'adresse :

http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/milieux_sains/content/insectes_acariens.html.