

Punaises de lit

Comment les détecter et s'en débarrasser?



Qu'est-ce que la punaise de lit?

- Un insecte brunâtre luisant sans ailes, de forme ovale et aplatie, long de 4 à 7 mm ($\approx \frac{1}{4}$ po).
- Habituellement, l'insecte fuit la lumière et s'abrite dans les endroits sombres et secs.
- Ne saute pas, ne vole pas et se déplace lentement.
- Sensible aux températures extrêmes.
- Active la nuit, on trouve la punaise de lit principalement dans la chambre à coucher, où elle se nourrit du sang des dormeurs, en les piquant.
- Pique rarement les animaux domestiques et ne transmet pas de maladie véhiculée par le sang.
- Vit généralement 5 mois, mais survit longtemps en état de dormance (selon la température ambiante, elle peut alors survivre pendant plusieurs jours, voire un an, sans se nourrir).
- La femelle pond entre 200 et 400 œufs, selon son alimentation et la température.

Quels sont les indices qui pourraient vous laisser soupçonner la présence de punaises de lit?

- La personne se plaint d'être piquée et de souffrir de démangeaisons.
- Pendant le sommeil, les punaises piquent les parties du corps qui sont découvertes et faciles d'accès.
- La personne se fait surtout piquer là où elle dort de longues heures. Au début d'une infestation, les punaises de lit ont tendance à se cacher près de l'endroit où elles se nourrissent (donc à proximité du lit ou dans le lit).
- Lorsque plusieurs personnes partagent la même chambre, il arrive souvent que les punaises ne piquent qu'une seule d'entre elles (généralement la personne qui dégage le plus de chaleur et qui dort le plus calmement).
- Il y a présence de petites taches sombres sur les draps, l'oreiller et le matelas; ces taches proviennent des excréments et du sang dont viennent de se nourrir les punaises.
- On peut aussi trouver des insectes, des œufs ou des résidus de coquilles (jaunâtres). Les œufs sont en forme de poire, blanchâtres, de la grosseur d'une tête d'épingle. On retrouve les œufs en grappes; ils écloront environ 7 à 10 jours après leur ponte.



Les piqûres de punaise de lit : comment les reconnaît-on?

- Les piqûres de punaise sont semblables à celles d'un moustique, souvent multiples, alignées ou groupées à un ou quelques endroits sur la peau.
- En piquant dans la peau, la punaise de lit y injecte sa salive, ce qui produit souvent une irritation et une inflammation locale, et l'apparition d'une petite boursouffure rouge similaire à celle produite par un moustique.
- Le nombre de lésions dépend de l'intensité de l'infestation. Lorsqu'un logement est fortement infesté, les occupants peuvent être piqués une centaine de fois par nuit.
- Généralement, ces piqûres causent une démangeaison importante, surtout tôt le matin, et peuvent être très inconfortables. L'intensité de la démangeaison et de la rougeur diminue au cours de la journée.
- Le grattage répétitif résultant des démangeaisons peut parfois provoquer des lésions et une infection de la peau.
- La sévérité de la réaction aux piqûres est très variable d'un individu à l'autre. Certaines personnes ne réagissent pas du tout. Les enfants et adultes susceptibles aux allergies peuvent développer de l'urticaire ou une réaction allergique plus intense.

Comment soigner les lésions occasionnées par les piqûres?

La plupart des traces de piqûres de punaises disparaissent naturellement et n'ont pas besoin d'être soignées. Nettoyez votre peau et essayez de ne pas vous gratter. Les compresses d'eau froides aident à soulager. S'il y a des démangeaisons sévères ou si elles persistent, le médecin pourrait prescrire une crème ou un médicament pour soulager la peau.

On devrait consulter un médecin pour s'assurer que les lésions sont bien des piqûres de punaises. Tout signe d'infection de la peau (rougeur, chaleur, gonflement, douleur), suite au grattage, devrait aussi être examiné par un médecin.

Comment les punaises de lit se propagent-elles et entrent-elles chez vous?

Les punaises de lit peuvent s'introduire partout, même dans les maisons et les hôtels les plus propres :

- par contact étroit ou transfert des articles usuels tels vêtements, sac à main ou fauteuil roulant usagés;
- par les meubles, matelas, sofas, etc.;
- à la salle de lavage de l'immeuble, à la buanderie;
- en achetant des articles d'occasion (marché aux puces, friperie, commerce de meubles usagés, etc.);
- à l'occasion de voyages, par l'intermédiaire des bagages, sacs, vêtements ou sacs de couchage;
- en suivant les murs, les plafonds et le plancher; en se faufilant par la tuyauterie, les conduits et les câbles électriques ou par d'autres ouvertures;
- la punaise de lit peut voyager d'un endroit habité à un autre, mais s'éloignera peu de la personne qu'elle pique (son hôte) si elle peut se nourrir régulièrement;
- plus l'infestation est grande, plus les punaises se dispersent.

Quelles sont ses cachettes possibles?

- matelas et sommiers, ourlets, plis, replis et literie;
- tête de lit, mobilier de chambre, fissures dans l'encadrement;
- sous les chaises, sofas, housses;
- coussins des sofas et des chaises;
- sous les carpettes et les bords des tapis;
- plis des rideaux;
- dans les meubles et les tiroirs;
- derrière les plinthes, moulures et autour des cadres de fenêtre et de porte;
- derrière les calorifères/prises électriques
- derrière la tapisserie décollée, les cadres et les affiches
- dans les fissures du plâtre, de bois ou de plancher;
- dans les papiers, livres, vêtements, téléphones, radios, horloges, fauteuils roulants, dans les sacs à dos ou à main, les valises, etc.



Quelle est la démarche lorsqu'on découvre des punaises de lit chez soi?

- Lorsqu'un locataire constate la présence de punaises de lit dans son logement, il doit aviser immédiatement le propriétaire de l'immeuble afin que celui-ci puisse agir rapidement pour corriger la situation. Les locataires d'une habitation à loyer modique (HLM) devront appeler l'Office municipal d'habitation de leur région.
- Aussitôt avisé de la présence de punaises dans un logement, le propriétaire devrait immédiatement entreprendre des démarches, en s'entendant au préalable avec son locataire, afin de corriger la situation.
- Dès qu'informé de la présence de punaises ou dès qu'il le constate dans son propre lieu d'habitation, un propriétaire devrait vite contacter une entreprise en extermination (exterminateur certifié, c.-à-d. détenant un permis gouvernemental en règle). Il discutera avec l'exterminateur des options qui posent le moins de dangers pour l'homme et l'environnement, afin de vite procéder à l'élimination complète des punaises. Le propriétaire doit permettre à l'exterminateur de visiter toutes les pièces de tous les logements et tous les autres endroits de l'immeuble afin d'enrayer l'infestation.
- Le traitement pour venir à bout des punaises est complexe et on doit, à cette fin, consulter un spécialiste compétent, qui est formé pour bien manipuler des produits insecticides et qui travaillera consciencieusement et sans risque. Il saura reconnaître l'inefficacité d'un traitement, en identifier les causes et mettre en place des mesures appropriées pour éliminer efficacement et de façon permanente toutes les punaises de lit.

- L'exterminateur devrait prendre toutes les dispositions nécessaires pour détecter la présence de punaises dans toutes les pièces d'un logement, et, le cas échéant, dans tous les logements et autres lieux (sous-sol, grenier, corridors, etc.) de l'immeuble.
- L'exterminateur devrait aussi s'assurer que les punaises sont détruites à tous les stades de leur développement (y compris les œufs, qui éclosent environ 7 à 10 jours après la ponte). Il est important de savoir que les insecticides homologués (perméthrine et cyfluthrine) ne détruisent pas les œufs.

Cela implique que l'exterminateur devrait retourner au minimum une autre fois sur les lieux, 2 à 4 semaines après un traitement, pour s'assurer que l'application initiale a été efficace. Il faudrait éliminer, si on en trouve, toutes les punaises de lit encore vivantes. Si le produit utilisé n'a pas agi, on en utilisera un autre qui ne sera pas nécessairement plus fort, mais différent. En cas de récurrence, l'exterminateur devrait faire une nouvelle évaluation de la situation.

Quels gestes pourrez-vous poser s'il y a des punaises de lit chez vous?

- Évitez de régler le problème vous-même. L'extermination des punaises est une opération délicate, nécessitant des produits spécifiques, qui ne peut être efficace que si elle est bien faite.
- Faites un examen régulier. Inspectez votre matelas et votre cadre de lit (portant attention aux replis, crevasses, à la surface intérieure) ainsi que les autres endroits où les punaises de lit ont tendance à se cacher. Si on a l'habitude de dormir dans le salon, on pourrait en retrouver dans les fauteuils, sofas ou autres meubles, rideaux ou tapis.
- Examinez tous les articles que vous rapportez à la maison.
- Utilisez un aspirateur muni d'un bec suceur pour capturer les œufs et les punaises de lit, qui restent souvent collés. 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. Jusqu'au moment de l'extermination, il est essentiel de passer souvent l'aspirateur et, après chaque utilisation, de vider le sac de l'aspirateur dans un sac à vidanges scellé, qu'on mettra dehors dans une poubelle fermée.
- Lavez tous les textiles (incluant literie et vêtements) contaminés dans de l'eau savonneuse la plus chaude possible. S'ils ne sont pas lavables, placez-les à haute température dans la sècheuse pendant au moins 30 minutes. Il est conseillé de recouvrir votre sommier et votre matelas d'une housse *anti-acarien ou anti punaise* (recommandée par l'EPA), sinon de plastique hermétiquement scellée.
- Faites disparaître tout le désordre inutile et les encombrements.
- 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 conduits qui entrent dans votre maison. Accordez une attention particulière aux murs qui séparent deux appartements. Au besoin, demandez à votre propriétaire de faire ces travaux.

Faut-il jeter tous nos articles quand on a des punaises de lit chez soi?

- Non, à moins d'avis contraire de la part de l'exterminateur. Les meubles, y compris les matelas et les sommiers, peuvent être traités (vapeur d'eau chaude), s'ils sont intacts et sans déchirure.
- Quand l'infestation est trop grande ou quand les matelas, sommiers ou meubles rembourrés sont abîmés, on doit les détruire, sur avis de l'exterminateur.

L'exterminateur traitera-t-il tous les logements, si plusieurs locataires ont des punaises de lit?

- Il doit visiter toutes les pièces et tous les logements de l'immeuble. Il fera le traitement dans tous les logements infestés et une vérification des logements contigus (horizontalement et verticalement) à ceux infestés.

- Dans le cas d'une habitation à loyer modique (HLM), où plusieurs logements sont infestés, une évaluation de la situation pourrait être faite par le représentant de la firme d'extermination et un représentant de l'Office municipal d'habitation, afin de déterminer les mesures à prendre pour arrêter la propagation.

Les produits utilisés par l'exterminateur lors des traitements, peuvent-ils être néfastes pour la santé?

- Pour qu'ils ne comportent aucun danger pour la santé, tous les produits utilisés par les exterminateurs doivent être *homologués* (reconnus et approuvés) par Santé Canada. Idéalement, ils ne devraient être appliqués que lorsque requis, et aussi peu que nécessaire. On encourage les techniques mixtes (par exemple, les matelas peuvent être traités avec de la vapeur chaude, beaucoup plus efficace, tuant aussi les oeufs).
- Même s'ils sont *homologués*, des produits inadéquatement utilisés peuvent être néfastes pour la santé et l'environnement. C'est pourquoi les consignes d'utilisation doivent être méticuleusement observées.
- Par ailleurs, l'application de produits *non homologués* est illégale. Cela risque d'avoir des effets néfastes sur la santé et d'interférer avec les effets des produits homologués et sécuritaires utilisés par les exterminateurs, voire même d'entraîner une résistance aux seuls produits encore efficaces pour le traitement des punaises.
- Certaines précautions doivent quand même être prises pour éviter la surexposition à ces produits. L'exterminateur en informera alors les locataires, afin de prévenir tout problème de santé. Des dispositions particulières doivent être prises lorsqu'il y a présence de jeunes enfants, femmes enceintes, personnes âgées ou malades.
- Il faut éviter tout contact avec les yeux et la bouche, ce qui pourrait causer des malaises ou de l'irritation. De l'information sur ces insecticides est disponible sur le site de l'Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire (ARLA, Santé Canada) et sur le site de l'INSPQ à l'adresse suivante : <http://www.inspq.qc.ca/publications/notice.asp?E=p&NumPublication=634>

Que faut-il faire après l'extermination, pour que les punaises de lit ne reviennent pas?

- Suivre les recommandations de l'exterminateur certifié, qui aura fait une évaluation du degré d'infestation et des risques de récurrence. Les produits utilisés peuvent prendre plusieurs jours avant d'éliminer toutes les punaises de lit.
- Pendant cette période, le locataire doit vérifier régulièrement s'il y a présence de punaises aux endroits qui ont été traités. Il doit éviter les encombrements et respecter les consignes.

Quelles sont les consignes pour le retour dans le logement?

- Après le traitement d'insecticide(s), attendre au moins 6 heures avant de réintégrer le logement.
- Les jeunes enfants et les personnes allergiques doivent attendre au moins 8 heures suivant l'application d'insecticides avant de réintégrer leur logement.
- Les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent attendre minimalement 24 heures après l'application des insecticides avant de réintégrer leur logement.
- Les animaux, incluant les oiseaux, doivent être évacués durant une période de 6 heures après le traitement.
- Portez des chaussures fermées après l'application du traitement contre les punaises de lit, et évitez de marcher pieds nus durant au moins 48 heures.
- Aérez suffisamment les pièces après le traitement.

Existe-t-il une autre méthode pour éliminer les punaises?

- Il faut savoir que les œufs de punaise de lit sont très résistants et que les insecticides homologués (perméthrine et cyfluthrine) n'agissent pas sur eux.
- Pour les articles ne pouvant pas être traités par des insecticides, la méthode thermique, incluant l'usage de la vapeur d'eau chaude, peut s'avérer une alternative efficace.

- Chaleur : Une température de 50°C ou plus est mortelle pour la punaise de lit. Cependant, il est très difficile d'atteindre cette chaleur. À 36°C, le développement de la punaise cesse. Ainsi, par une journée chaude d'été, l'exposition des articles dehors en plein soleil affaibliront fortement la punaise, qui sera plus vulnérable aux autres types de traitement.
- Froid : Une température de -15°C pendant un certain nombre d'heures est mortelle pour la punaise de lit. Les appareils électriques, vêtements et autres objets qui ne peuvent pas être nettoyés de l'intérieur peuvent être entreposés pour quelques jours à -15°C afin d'y éliminer les punaises.
- Attention! Les vêtements ne devraient pas être compactés dans des sacs de plastique, ce qui amènerait au centre un « noyau » isolant plus chaud où les punaises iraient se réfugier et se protéger du froid.

Que peut-on faire pour éviter que les punaises de lit entrent chez vous?

- Nettoyez et passez régulièrement l'aspirateur pour éviter l'infestation.
- Gardez toujours le lieu où vous vivez propre et évitez les encombrements afin de réduire le nombre d'endroits où les punaises de lit peuvent se réfugier.
- Soyez vigilants lorsque vous achetez des meubles ou des vêtements usagés. Inspectez-les toujours. Lavez-les à l'eau savonneuse bien chaude en arrivant (même s'ils sont neufs). Pour les textiles non lavables, vous pouvez utiliser le froid (congélateur) ou la chaleur (à haute température dans la sècheuse pendant au moins 30 minutes). Évitez de rapporter des matelas ou meubles usagés abandonnés sur les trottoirs. Ces articles pourraient être infestés de punaises de lit. Examinez tous les articles que vous rappez à la maison.
- Inspectez vos bagages au retour de voyage. En cas de doute, lavez tous vos vêtements dans l'eau savonneuse la plus chaude possible. S'ils ne sont pas lavables, placez-les à haute température dans la sècheuse pendant au moins 30 minutes.

Y a-t-il une réglementation municipale qui s'applique aux punaises de lit?

- Plusieurs municipalités se sont dotées d'un règlement sur la salubrité et certaines d'entre elles en ont aussi adopté un, spécifiquement sur les nuisances.
- Chaque municipalité peut définir ce qui est insalubre, ce qui constitue une nuisance ou présente un risque en matière de sécurité.
- Ces pouvoirs permettent au conseil municipal de faire supprimer toute nuisance qui est susceptible d'entraîner de graves inconvénients ou de porter atteinte soit à la santé publique, soit au bien-être de la communauté.
- La municipalité peut, dans le cadre d'un tel recours, demander au tribunal d'ordonner au contrevenant de faire disparaître la nuisance ou la cause d'insalubrité ou de faire les travaux requis pour empêcher que la situation nuisible ne se reproduise.
- L'absence d'un pouvoir réglementaire ne dispense pas une municipalité d'agir. La Loi sur les compétences municipales (LCM, 2005) prévoit que lorsqu'elle constate une cause d'insalubrité ou de nuisance, une municipalité peut faire parvenir une mise en demeure au propriétaire ou à l'occupant de l'immeuble, lui enjoignant dans un délai qu'elle détermine, de faire disparaître la cause du problème ou de faire les travaux nécessaires pour empêcher qu'elle ne se manifeste de nouveau (voir article 57 de la LCM).
- S'il n'y a pas exécution de la mise en demeure, la municipalité peut faire appel à un juge de la Cour supérieure, sur requête présentée, même en cours d'instance, afin de l'enjoindre de prendre les mesures pour faire disparaître la cause d'insalubrité ou de nuisance et ordonner qu'à défaut de faire, la municipalité puisse elle-même prendre les mesures requises aux frais du propriétaire ou de l'occupant (voir article 58 de la LCM).

Source : Cette fiche a été réalisée à partir de guides développés par la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal et par l'équipe de Patrice Tchinda, coordonnateur salubrité, du CSSS de la Montagne de Montréal. Document révisé et adapté par Louise Lajoie, Christine Gagnon et Chantal Bonneau.