

Punaises de lit

Fiche à l'intention des propriétaires



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



La punaise de lit est un insecte brunâtre luisant, sans ailes, long de 4 à 7 mm ($\approx 1/4$ po). Active la nuit, elle pique les humains pendant qu'ils dorment.



Quelles sont les responsabilités d'un propriétaire lorsqu'il est informé de la présence de punaises de lit dans un logement?

- Dès que le propriétaire est informé de la présence de punaises de lit, il a la responsabilité de **réagir rapidement**.
- Faire une intervention rapide, un nettoyage systématique des logements et vite faire appel aux conseils et services d'un exterminateur **certifié** (détenant un permis gouvernemental).
- **Éviter de tenter de résoudre le problème soi-même**. Cela risque de disperser les punaises de lit ailleurs dans l'immeuble plutôt que de permettre leur élimination. Cela risque aussi de créer de la résistance aux seuls produits homologués encore efficaces.
- Informer les locataires des logements contigus de faire l'inspection visuelle et de préparer leurs logements à la visite de l'exterminateur certifié.
- Permettre à l'exterminateur certifié d'avoir accès à tous les logements et toutes les pièces (incluant grenier, sous-sol, buanderie, etc.) de son immeuble.
- S'assurer que l'exterminateur certifié effectuera une deuxième visite, 2 à 4 semaines après le traitement, comme recommandé.
- Veiller à ce que les aires communes soient désencombrées et éviter que des objets contaminés (matelas, meubles, vêtements, literie, etc.) y soient déposés. Éviter que des objets contaminés circulent dans l'immeuble sans mesure de protection.
- Sceller les fentes et fissures dans les logements et aires communes pour éviter que les punaises de lit s'y réfugient. Resserrer les plaques d'interrupteur. Calfeutrer toutes les ouvertures par lesquelles les tuyaux et autres conduits parcourent l'immeuble. Porter une attention particulière aux murs qui séparent deux logements.
- Lors d'infestations répétées, enlever (si possible) les tapis, moquettes et le papier peint décollé ou déchiré qui permettent aux punaises de lit de s'y cacher.
- S'il y a une buanderie commune dans l'immeuble, le propriétaire doit s'assurer que les locataires laissent les vêtements ou la literie dans les sacs hermétiquement fermés jusqu'au moment de les laver à l'eau savonneuse bien chaude ou, si non lavables, de les mettre à la sècheuse à haute température pour un minimum de 30 minutes. Une alternative serait de les mettre au congélateur à une température d'au moins -15°C pour quelques jours.

Attention!

Si on recourt au froid ($\leq -15^{\circ}\text{C}$), 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.

Comment savoir s'il y a des punaises de lit dans votre immeuble?

- Une inspection minutieuse de votre bâtiment est essentielle. Dans la chambre à coucher d'un logement infesté, on trouve souvent des taches de sang ou des traces (œufs, insectes, excréments, etc.) indiquant la présence de punaises de lit. On en trouve généralement le long des coutures du matelas, sur le sommier et sur les draps.
- Si l'infestation est plus grande, les punaises se dispersent et peuvent se cacher dans des meubles ou sofas usagés, livres, vêtements, rideaux, sac à dos, valise ou fauteuil roulant, etc. C'est pourquoi l'examen de toutes les pièces doit se faire méticuleusement.
- Les occupants d'un logement infesté de punaises présentent souvent des piqûres groupées sur des parties du corps exposées durant le sommeil.

Conseils sur les services que devrait offrir un exterminateur certifié (détenant un permis gouvernemental) :

- Il devrait utiliser une combinaison de méthodes plutôt qu'une seule pour l'élimination optimale des punaises de lit, p. ex. : perméthrine dans la chambre et sur les meubles, mais aussi vapeur d'eau chaude sur les matelas, sommiers et cadres de lit intacts. L'utilisation **d'insecticides** (même homologués) sur les matelas n'est **pas recommandée**. Si on doit y recourir, n'utiliser **qu'à des endroits très ciblés et en quantité très restreinte**. Pour s'assurer qu'ils ne seront pas réutilisés, les matelas endommagés doivent être détruits et bien identifiés comme contaminés avant d'être mis aux ordures.
- L'exterminateur doit appliquer uniquement les insecticides **homologués** par Santé Canada contre les punaises de lit, selon les directives des fabricants. L'application doit être faite le long des fissures des murs et du sol, des fissures du mobilier (le traitement des meubles infestés, mais en bon état est préférable à leur destruction), derrière les cadres et à tout autre endroit où les punaises peuvent s'abriter.
- Il devrait donner les consignes pour augmenter l'efficacité de l'extermination et veiller à la sécurité des occupants (avant, pendant et après l'extermination).

Les consignes de préparation du logement avant la visite de l'exterminateur :

- Préparer le logement; nettoyer et désencombrer.
- Passer l'aspirateur dans toutes les pièces du logement et jeter le sac de l'aspirateur à l'extérieur de l'immeuble. Si l'aspirateur ne comporte pas de sac, le nettoyer selon les directives du fabricant, à l'extérieur de l'immeuble.
- Entreposer les vêtements qui n'ont pas de trace de punaise dans des sacs fermés hermétiquement, qu'on étiquettera clairement et déposera dans un endroit exempt de punaise.

Il faudrait aussi qu'il donne des consignes sur l'évacuation du logement durant le traitement :

- Tous les occupants et leurs animaux doivent être à l'extérieur du logement au moment du traitement.
- Aération complète du logement durant et après l'application du traitement contre les punaises de lit.

Enfin, il devrait expliquer clairement comment se fera le retour dans le logement, avec les recommandations suivantes :

- À la suite du traitement d'insecticide(s), on devrait attendre au moins 6 heures avant de réintégrer le logement.
- Les jeunes enfants et les personnes allergiques devraient attendre au moins 8 heures suivant l'application d'insecticides avant de réintégrer leur logement.
- Les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient attendre un minimum de 24 heures après l'application des insecticides avant de réintégrer leur logement.
- Les animaux, incluant les oiseaux, devraient être évacués durant une période de 6 heures après le traitement.
- Porter des chaussures fermées après l'application du traitement contre les punaises de lit, et ne pas marcher pieds nus durant au moins 48 heures.
- Les pièces doivent être suffisamment aérées après le traitement.
- Une deuxième visite doit être faite, 2 à 4 semaines après le traitement. En effet, **les insecticides homologués** par Santé Canada (perméthrine et cyfluthrine) **ne détruisent pas les œufs**. Pour que l'extermination soit fructueuse, il faut que l'exterminateur certifié fasse une première application d'insecticides rapidement, puis qu'il procède à une nouvelle inspection afin de s'assurer de l'efficacité de son traitement. Une deuxième application (et parfois même plus, dans certains cas) pourrait être indiquée 2 à 4 semaines après la première application, afin de tuer toutes les punaises vivantes, incluant les jeunes récemment écloses.

Les punaises de lit - Ce qu'il faut retenir :

Tout le monde peut, à un moment donné, être exposé à des punaises de lit. Il ne faut pas avoir honte ni se blâmer. Il faut demander de l'aide et surtout ne pas abandonner. Le propriétaire de l'immeuble doit en être immédiatement avisé. Et si les punaises de lit persistaient après l'extermination, le propriétaire devrait aussi en être avisé.

D'elles-mêmes, les punaises de lit ne quitteront pas le domicile. L'extermination peut prendre un certain temps. Plus tôt les démarches d'extermination seront entreprises, plus tôt les punaises de lit disparaîtront du domicile.

Où trouver de l'aide?

- ☎ S'assurer de faire appel à un exterminateur **certifié** (c.-à-d. ayant fait la formation et détenant un permis du ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs du Québec)
- ☎ Inspecteur de votre arrondissement ou de votre municipalité
- ☎ Info-santé : 811

Cette fiche est adaptée à partir de l'outil développé par la Direction de santé publique de la Montérégie. Un outil inspiré en partie des guides développés par la Direction de santé publique de Montréal et par l'équipe de Patrice Tchinda, du CSSS de la Montagne.