

# Feuille de renseignements sur LES PUNAISES DE LIT



## LES PUNAISES DE LIT, QU'EST-CE QUE C'EST?

Les punaises de lit sont de petits insectes bruns qui ont à peu près la grosseur d'un pépin de pomme à l'âge adulte et qui se nourrissent de sang humain. Après avoir mangé, elles grossissent et peuvent devenir rouge foncé ou rouge vif. Comme elles n'ont pas d'ailes, elles ne peuvent ni voler ni sauter. On les trouve généralement près des endroits où les gens dorment.

## QUELS SONT LES EFFETS DES PUNAISES DE LIT SUR MA SANTÉ?

Rien ne prouve que les punaises de lit transmettent des maladies aux humains. Les réactions aux morsures de punaise sont multiples et varient d'une absence totale de réaction à des boursoufflures rouges et irritantes. Si une punaise de lit est perturbée pendant qu'elle se nourrit, elle peut mordre plusieurs fois dans un même endroit et laisser plusieurs marques de morsure rapprochées les unes des autres. Les morsures sont indolores mais elles peuvent devenir irritantes au bout d'un ou deux jours. En vous grattant, vous risquez de provoquer une infection. Bien des personnes deviennent anxieuses et désespérées quand elles sont exposées à des punaises de lit.



GRANDEUR RÉELLE  
(ADULTE À JEUN)

## QUEL EST LE CYCLE DE VIE D'UNE PUNAISE DE LIT?

La vie d'une punaise de lit comporte trois étapes : l'œuf, la nymphe (jeune punaise) et l'adulte. Recouvert d'une substance collante, l'œuf peut se fixer aux objets et il prend de six à 17 jours pour éclore. Nouvellement éclos, la nymphe se nourrit tout de suite. Selon l'endroit et les conditions du milieu, la punaise adulte peut survivre plus d'un an parce qu'elle peut rester inactive quand elle ne trouve pas de victime pour se nourrir.

## COMMENT SURVIVENT LES PUNAISES DE LIT?

Les punaises adultes se nourrissent principalement de sang humain qu'elles utilisent pour produire des œufs. Les nymphes ont besoin de sang pour devenir adultes. En général, la punaise se nourrit pendant trois à 15 minutes, selon son âge. Après cela, elle retourne dans sa cachette, qui se situe généralement près de l'endroit où les gens dorment.

## COMMENT LES PUNAISES DE LIT PÉNÈTRENT-ELLES CHEZ MOI?

La présence de punaises ne signifie pas que votre domicile est impropre ou mal rangé. Les punaises peuvent se déplacer par

## COMMENT PUIS-JE DÉTECTER LA PRÉSENCE DE PUNAISES DE LIT?

### Exemples de signes pouvant indiquer la présence de ces insectes :

- Marques de morsure ou boursoufflures rouges inexplicables sur la peau.
- Taches noires ou rouge foncé sur la literie, les matelas ou les sommiers.
- Morceaux de peau laissés par les nymphes après la mue.
- Présence de punaises vivantes ou mortes.

S'il y a beaucoup de punaises, on détecte parfois une odeur de moisi ou une odeur douce de coriandre.

exemple sur les bagages et les meubles ou sur des articles ménagers que l'on déplace d'un endroit à un autre. On les trouve le plus souvent dans les matelas, les sommiers, les meubles rembourrés, les articles ménagers, les articles électroniques, les livres ou les photos.

## COMMENT PUIS-JE EMPÊCHER LES PUNAISES DE LIT DE PÉNÉTRER CHEZ MOI?

La meilleure façon de lutter contre les punaises de lit, c'est d'éviter de les apporter chez vous.

- Inspectez soigneusement tous les articles usagés pour détecter les punaises et les œufs.
- Quand vous voyagez, inspectez soigneusement la chambre, surtout le matelas, le sommier et la tête de lit. Vérifiez s'il y a des punaises vivantes, des œufs et des taches foncées ou des matières semblables à des grains de poivre.
- Placez vos bagages dans un casier ou compartiment prévu à cet effet et loin du lit, dans la baignoire ou dans un sac en plastique.





# Feuille de renseignements sur LES PUNAISES DE LIT

## COMMENT PUIS-JE ÉLIMINER LES PUNAISES DE LIT?

*Il est parfois difficile de se débarrasser des punaises de lit. Si vous pensez que vous avez des punaises chez vous, posez du ruban adhésif double face autour des pieds du lit et sur le sol autour du lit.*

### SI VOUS TROUVEZ DES PUNAISES :

- Nettoyez les planchers, les fissures, les crevasses, les plinthes et les moquettes à l'aspirateur ou à la vapeur.
- Mettez les vêtements et la literie dans un sèche-linge à température moyenne ou à haute température pendant 15 à 20 minutes. Scellez les articles propres dans des sacs en plastique jusqu'à la fin du traitement.
- Recouvrez les matelas de housses qui ont été traitées contre les punaises de lit et ne les enlevez pas.
- Utilisez des produits chimiques ou des poudres vendus dans le commerce et qui sont approuvés pour lutter contre les punaises de lit. Lisez l'étiquette et suivez soigneusement les instructions. Une grosse quantité de produit n'est pas nécessairement plus efficace.
- Appelez un exterminateur. De nos jours, de nombreuses compagnies combinent le traitement thermique et le traitement chimique. Un spécialiste saura comment se servir des différents produits et méthodes pour obtenir les meilleurs résultats.

## À VOTRE RETOUR, DANS LA MESURE DU POSSIBLE :

- Passez l'aspirateur dans vos bagages et placez le sac de l'aspirateur dans un sac poubelle en plastique que vous scellez et mettez dehors dans la poubelle.
- Lavez tous vos vêtements sales dans de l'eau très chaude et séchez-les dans un sèche-linge à haute température.
- Mettez tous vos vêtements propres dans un sèche-linge à haute température. Un séchage normal d'au moins 15 à 20 minutes à température moyenne ou à haute température devrait tuer toutes les punaises.
- Le traitement par congélation peut ralentir l'activité des punaises mais il ne permet pas l'élimination efficace des œufs.

## QUI EST RESPONSABLE DE LA LUTTE CONTRE LES PUNAISES DE LIT?

Si vous êtes propriétaire de votre logement, c'est vous qui êtes responsable de l'élimination des punaises. Si vous êtes locataire, c'est le locateur qui doit s'en occuper. Pour se débarrasser des punaises de lit, le locateur et le locataire doivent collaborer. Le locateur doit faire appel à un exterminateur, prévenir le locataire et lui expliquer comment préparer le logement en vue du traitement. Il est très important que le locataire suive les instructions du locateur en ce qui concerne les préparatifs nécessaires avant et après le traitement. Le locataire doit autoriser l'exterminateur à venir dans son logement pour effectuer le traitement.

*Pour savoir comment préparer votre appartement, consultez le site Web du gouvernement du Manitoba mentionné ci-dessous.*

## LIENS :

OFFICE RÉGIONAL DE LA SANTÉ DE WINNIPEG :  
[www.wrha.mb.ca/healthinfo/a-z/files/BedBugs.pdf](http://www.wrha.mb.ca/healthinfo/a-z/files/BedBugs.pdf)

VILLE DE WINNIPEG :  
[www.winnipeg.ca/publicworks/bugline/insect\\_information/bedbugs.stm](http://www.winnipeg.ca/publicworks/bugline/insect_information/bedbugs.stm)

GOVERNEMENT DU MANITOBA :  
[www.manitoba.ca/bedbugs](http://www.manitoba.ca/bedbugs)