

Les punaises des lits



Ce que vous devez savoir



LA SOCIÉTÉ D'HABITATION
ET DE RÉNOVATION DU MANITOBA

Manitoba 



Que sont les punaises des lits?

Les punaises des lits (*Cimex lectularius*) sont des insectes qui se nourrissent surtout de sang humain.

Les punaises des lits adultes sont brunes, ovales et sans ailes. Elles mesurent environ 6 mm (un quart de pouce) de long et ont une tête courte et élargie et un corps plat et large.

Lorsqu'elles sont remplies de sang, les punaises des lits gonflent et changent de couleur (de brun à rouge mat).

En principe, elles ne transmettent pas de maladies aux humains. Toutefois, elles peuvent causer toutes sortes de maux qui peuvent perturber le sommeil.

Quel est le cycle de vie des punaises des lits?

Les femelles adultes pondent de 200 à 500 œufs environ au cours de leur vie. Les œufs sont recouverts d'une substance qui les colle aux objets.

Les œufs prennent de six à dix-sept jours pour éclore. Les nymphes (punaises nouveaux-nées) nouvellement écloses commencent à se nourrir immédiatement. La période sous forme de nymphe est de 14 à 30 jours.

Le cycle de vie de ces insectes est en général de quatre à cinq semaines. Toutefois, les punaises des lits peuvent survivre pendant plus de 12 mois, car elles entrent dans une période non active lorsqu'elles n'ont pas de nourriture.

Comment et quand les punaises des lits mangent-elle?

Les punaises des lits se nourrissent habituellement la nuit – elles évitent généralement la lumière vive. Elles se nourrissent principalement du sang humain, pendant trois à 15 minutes, en fonction du stade du cycle de vie où elles se trouvent.

Après s'être nourries, les punaises des lits rampent vers leur abri pour digérer leur repas. Elles ne restent pas sur les humains après s'être nourries et sont facilement dérangées au moindre mouvement.

Comment vais-je savoir si j'ai une infestation de punaises des lits?

Il y a plusieurs indices possibles, notamment :

- **Une irritation cutanée inexpliquée.** Les morsures des punaises des lits sont indolores. Toutefois, leur salive peut causer une réaction allergique et provoquer des démangeaisons graves et des boursouffures rouges. La taille de ces boursouffures dépend de la sensibilité aux morsures. Elles apparaissent en groupes de deux à trois et sont habituellement regroupées.



- **Des tâches rouges ou brunes ou une substance ressemblant à du sucre brun sur les draps et les vêtements.** Les tâches foncées trouvées sur les draps peuvent être des tâches de sang digéré provenant de l'alimentation des punaises ou des excréments.
- **Des morceaux de peau séchée (exosquelette).** Les nymphes des punaises des lits changent de peau (appelée aussi exosquelette) après chaque prise de nourriture. Ces petites peaux foncées varient en taille et peuvent mesurer en gros de moins de un demi-millimètre à 4,5 mm de long (de $\frac{1}{64}$ pouce à $\frac{3}{16}$ pouce).

Comment les punaises des lits entre-elles dans les habitations?

Les punaises des lits peuvent infester les bagages et les meubles, comme les tapis, les divans, les lits, les lampes et les tables. Si ces articles infestés sont amenés dans une habitation, il peut y avoir une infestation de punaises des lits.

Les punaises des lits peuvent se déplacer dans une habitation au moyen des murs, des tuyaux, des fils électriques, des fenêtres et des gouttières.

Plus souvent, les punaises des lits se trouvent dans des endroits qui changent très souvent d'occupants.

Où se cachent les punaises des lits?

Elles se cachent dans les lieux sombres et abrités. Elles préfèrent les surfaces en tissu, en bois et en papier près des lieux où dorment les humains.

Les punaises des lits peuvent se cacher derrière les plinthes, sous les tapis non attachés, dans les coutures et les plis des divans, des matelas et des sommiers, et dans les cadres de lit, ainsi que dans les fissures et les plis des meubles et des bagages.



Pourquoi est-il si difficile de lutter contre les punaises des lits?

Il y a plusieurs raisons, notamment :

- Il est souvent difficile de les détecter en petit nombre.
- Elles peuvent facilement reconnaître de nombreux produits chimiques et les éviter, et peuvent être résistantes aux insecticides.
- Elles retournent très facilement sur les articles de maison, où elles prolifèrent. Il y a peu de produits pour lutter contre les punaises des lits et il n'existe aucun attractif.
- Les infestations ne sont pas un signe de mauvaise hygiène ni d'un manque d'entretien ménager.

Comment prévenir une infestation de punaises des lits?

Suivez ces conseils pour prévenir une infestation de punaises des lits.

Inspectez les meubles et les vêtements d'occasion avant de les acheter. > Avant de ramener des articles d'occasion chez vous (y compris des meubles loués), inspectez-les avec soin pour vérifier qu'ils ne sont pas infestés de punaise des lits. Recherchez les œufs, les nymphes et les adultes qui peuvent se cacher dans les fissures, les plis, les faux-plis, les coutures, les déchirures et les éléments non attachés. Recherchez également des signes de tâches rouge foncé ou des substances ressemblant à des grains de sucre brun.

Passez vos bagages à l'aspirateur. > Passez l'aspirateur sur vos bagages après un voyage ou si vous les avez achetés d'occasion. Immédiatement après avoir passé l'aspirateur, jetez le sac qui contient les insectes à l'extérieur de chez vous.

Entretenez bien votre maison. > Faites régulièrement le ménage et lavez régulièrement tous vos articles de literie et vos vêtements.

Ayez une maison propre et bien rangée. > Ne gardez pas des piles de vêtements, de jouets, de boîtes, de chaussures et d'autres articles sur les planchers, sous les lits ou dans les placards. Ce sont des cachettes idéales pour les punaises des lits.

Inspectez régulièrement vos lits. > Inspectez les cadres de lit, les matelas et les sommiers. Recherchez des tâches rouge foncé ou des substances ressemblant à des grains de sucre brun sur les draps ou dans les coutures ou les plis des matelas ou des sommiers. Achetez des housses de protection des matelas contre les punaises des lits et traitez les matelas avec un produit contre ces insectes.

Inspectez vos meubles régulièrement. > Vérifiez vos commodes ou bureaux ainsi que les fissures. Regardez sous les téléviseurs, les stéréos, les tables et autres meubles et matériel. Examinez l'arrière des cadres et même les piles de vêtements.



Comment le Bureau de logement du Manitoba peut-il m'aider à me débarrasser d'une infestation d'insectes?

Si vous pensez avoir une infestation d'insectes chez vous, téléphonez immédiatement au Bureau de logement du Manitoba. Le Bureau ne vous recommande pas de résoudre ce problème vous-même, car vous pourriez aggraver l'infestation.

Appelez le Centre de communications du Bureau de logement du Manitoba en composant le 945-8765 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 800 661 4663.

Traitement > Un exterminateur professionnel sera embauché pour traiter les infestations d'insectes chez vous. Il protégera vos biens personnels et y fera attention pendant le traitement. Avec votre coopération, tout problème d'infestation d'insectes peut être résolu sans complication.

Après le traitement > Le résidu du produit vaporisé sera efficace pendant une période de 10 à 14 jours après le traitement. **NE lavez PAS** autour des plinthes. Gardez vos vêtements et vos articles de literie propres et blanchis.