



PUNAISES DE LIT

prévention
et intervention

Québec 

À quoi ressemble la punaise de lit ?

La punaise de lit, aussi appelée punaise, est un insecte brunâtre visible à l'œil nu qui mesure de 4 à 7 millimètres. Elle ressemble à un pépin de pomme aplati.



Taille adulte

Comme la punaise de lit se nourrit du sang des humains pendant leur sommeil, elle vit principalement dans la chambre à coucher. Elle est surtout active la nuit et elle fuit la lumière. Le jour, elle se cache dans des endroits sombres, étroits et peu accessibles.



Quels sont les indices de la présence de punaises ?

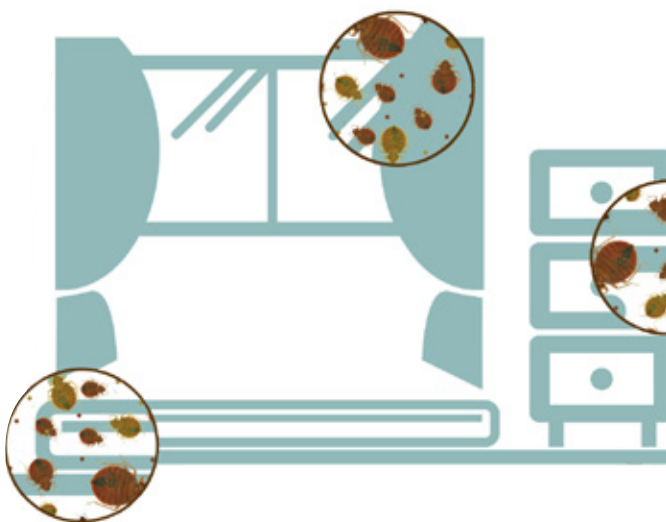
La plupart des gens constatent qu'ils ont des punaises chez eux parce qu'ils se réveillent avec des piqûres. Celles-ci ressemblent à des piqûres de moustique et causent des démangeaisons. Les piqûres sont souvent alignées ou regroupées au même endroit sur les parties du corps non couvertes pendant le sommeil. Certaines personnes peuvent toutefois avoir des punaises chez elles sans avoir de piqûres.

D'autres indices, qui s'observent dans le lit ou autour du lit, indiquent la présence de punaises :

- des petites taches noires (excréments) ;
- des taches de sang séché (provenant des piqûres) ;
- des peaux mortes de punaises qui ont mué ;
- des œufs (semblables à des grains de riz blanchâtres ayant la taille d'une tête d'épingle).



Les punaises sont difficiles à repérer parce qu'elles se fauillent dans des endroits très étroits, comme des fentes pouvant avoir l'épaisseur d'une carte bancaire. Par exemple, elles peuvent se cacher dans les fissures des planchers, des murs ou des meubles, derrière les calorifères, les prises électriques, etc. Au début d'une infestation, les punaises de lit ont tendance à se cacher près de l'endroit où elles se nourrissent, c'est-à-dire près de la personne qu'elles vont piquer durant son sommeil. Dès que l'infestation devient plus importante, les punaises peuvent se disperser.



Comment se retrouve-t-on avec des punaises chez soi ?

Parfois, il suffit d'un seul contact avec un objet infesté pour ramener des punaises chez soi. Cet objet peut être un vêtement, un sac à main ou un sac de voyage, un matelas, un sofa, un fauteuil roulant, etc. Les punaises se multiplient rapidement et se déplacent souvent de la chambre à coucher vers les autres pièces, et même vers les autres logements d'un même immeuble.

Voici la liste des situations où vous risquez de ramener des punaises chez vous :

- lorsque vous ramassez des meubles ou des objets laissés à la rue et pouvant être infestés ;
- lorsque vous achetez des articles pouvant être infestés dans des marchés aux puces, des friperies, des commerces de meubles usagés ;
- lorsque vous déménagez (soit parce qu'il y a des punaises dans le nouveau logement, soit parce vous apportez les punaises avec vous en transportant des articles infestés) ;
- lorsque vous faites votre lavage dans une salle de lavage commune ou dans une buanderie où des textiles infestés ont été apportés ;
- au retour d'un voyage durant lequel des punaises ont pu s'être cachées dans vos bagages, vos sacs, vos vêtements, votre sac de couchage, etc.

Quels sont les moyens de prévenir l'infestation de punaises ?

- Ne ramassez pas de matelas ou de meubles rembourrés usagés (comme des sofas).
- Si vous ramassez des meubles usagés non rembourrés (commodes, bibliothèques, etc.), l'idéal est de les traiter à la vapeur. Si c'est impossible, passez-les à l'aspirateur minutieusement en vous assurant de n'oublier aucune fente et en les nettoyant à l'eau chaude savonneuse avant de les rentrer chez vous.
- Si vous vous procurez des vêtements et des textiles usagés, videz le contenu de vos sacs directement dans la sècheuse, faites sécher à très haute température pendant au moins 30 minutes et jetez immédiatement les sacs dans une poubelle extérieure. Le traitement dans la sècheuse est **la meilleure façon** de garantir l'élimination des punaises de lit. Sinon, videz le contenu de vos sacs dans la laveuse et choisissez un cycle complet à l'eau très chaude. La température de l'eau doit **absolument** atteindre 60°C en vous assurant que l'eau recouvre complètement les articles. Dans ce cas, vous devez également jeter les sacs à l'extérieur.
- Tout ce qui ne va pas à la sècheuse ou à la laveuse peut être mis au congélateur, à une température d'au moins -18°C (-0,4°F), pendant un minimum de 3,5 jours ou traité à la vapeur chaude.

- Évitez d'accumuler des objets et de les laisser traîner un peu partout dans votre résidence. Vous réduisez ainsi le nombre d'endroits où les punaises de lit peuvent se cacher.

Que faire en présence de punaises ?

Surtout, n'essayez pas de régler le problème vous-même. Les produits en vente libre nuisent au travail des exterminateurs. De plus, ces produits peuvent être très dangereux pour la santé s'ils ne sont pas utilisés selon les recommandations du fabricant.

Si vous êtes locataire

Vous devez aviser **immédiatement** le propriétaire, car ce dernier a la responsabilité de faire traiter votre logement par un exterminateur certifié.

Si votre propriétaire ne réagit pas, téléphonez à la Régie du logement de votre région pour connaître vos recours.

Si vous êtes propriétaire

Vous devez faire appel rapidement à un exterminateur certifié pour régler le problème de punaises et éviter qu'elles se multiplient.

Vous devez permettre à l'exterminateur de visiter toutes les pièces et tous les logements de l'immeuble vous appartenant.

Consignes à respecter avant le jour du traitement d'extermination

Veillez suivre toutes les consignes suivantes avant l'arrivée de l'exterminateur.

1. Avant l'arrivée de l'exterminateur, assurez-vous de ne rien laisser traîner sur les meubles ni sur le sol pour faciliter son travail.
2. Passez tous les articles pouvant être mis à la sécheuse (vêtements, couvre-lits, rideaux, housses de matelas, draps, etc.) à l'intensité élevée pendant au moins 30 minutes ou lavez-les dans la laveuse en choisissant un cycle complet à l'eau, dont la température doit absolument atteindre 60 °C (140 °F), et en vous assurant que l'eau recouvre complètement les articles. N'oubliez pas de traiter également tous vos vêtements propres qui sont rangés dans les tiroirs des commodes, les placards, les garde-robes, etc. Si les articles usagés que vous vous procurez ne peuvent pas être mis à la sécheuse ni à la laveuse, mettez-les au congélateur, à une température d'au moins -18°C (-0,4°F), pendant un minimum de 3,5 jours ou traitez-les à la vapeur chaude.
3. Déposez vos articles traités dans un sac de poubelle neuf dès que le séchage, le lavage, la congélation ou le traitement à la vapeur chaude est fini. Fermez hermétiquement le sac et identifiez-le comme traité.

4. Vérifiez l'état des matelas, des sommiers et des meubles rembourrés.

S'ils sont endommagés, le traitement pourrait être plus difficile à appliquer. Rendez-les inutilisables en les déchirant avec un couteau ou avec des ciseaux. Recouvrez-les ensuite d'une enveloppe de plastique épais et fermez l'enveloppe de plastique de façon hermétique, c'est-à-dire de façon à ce que rien ne puisse en sortir ou y entrer. Jetez-les par la suite.

S'ils ne sont pas endommagés, traitez-les sur place à la vapeur chaude. Recouvrez ensuite les matelas et les sommiers d'une housse antipunaises.

5. Passez l'aspirateur partout en portant une attention particulière aux endroits où vous avez vu des punaises. Chaque fois que vous terminez de passer l'aspirateur, débarrassez-vous immédiatement du sac de l'aspirateur ou du contenu aspiré en le déposant dans un autre sac. Fermez ce sac hermétiquement et jetez-le dans une poubelle extérieure.

Assurez-vous que l'exterminateur reviendra au moins une fois pour vérifier l'efficacité de son premier traitement et appliquer le nombre de traitements nécessaires pour éliminer toutes les punaises.

Si vous devez vous procurer de nouveaux meubles, matelas ou sommiers, attendez que l'exterminateur ait fini tous les traitements avant de vous les procurer.

Si l'exterminateur vous demande d'appliquer d'autres mesures pour optimiser l'efficacité du traitement, veuillez les suivre à la lettre.

Consignes à respecter le jour du traitement

Pendant le traitement d'extermination, toutes les personnes et tous les animaux domestiques doivent quitter le domicile. Lorsque l'exterminateur a terminé le traitement, vous devez attendre au moins **6 heures** avant de rentrer chez vous.

Ce délai augmente à **12 heures** pour :

- les personnes qui ont des problèmes respiratoires;
- les personnes qui ont des allergies;
- les enfants.

Ce délai augmente à **24 heures** pour :

- les bébés de 0 à 12 mois;
- les jeunes enfants qui ne marchent pas encore;
- les femmes enceintes.

Consignes à respecter après un traitement d'extermination

- Respectez les délais recommandés avant de retourner dans votre résidence.
- Aérez les pièces traitées.
- Évitez de marcher pieds nus dans les endroits traités pendant au moins 48 heures après l'extermination.
- Vérifiez régulièrement les endroits traités pour détecter la présence de punaises de lit.

Pour éliminer les punaises de lit, **plusieurs traitements** d'extermination sont souvent nécessaires.

Généralement, l'exterminateur laisse s'écouler de 10 à 14 jours entre chaque traitement. Vous devez attendre que l'exterminateur vous confirme que toutes les punaises de lit ont été éliminées avant de remettre en place les textiles et les objets que vous aviez retirés des pièces traitées.

Pour en savoir plus:

Portail
santé mieux-être

www.sante.gouv.qc.ca

**Santé
et Services sociaux**

Québec 