

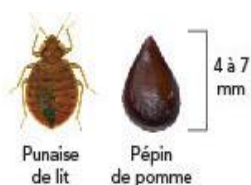
PUNAISES DE LIT

INFORMATIONS GÉNÉRALES

DÉFINITION

Les punaises de lit (*Cimex lectularius*) sont des insectes piqueurs qui se nourrissent du sang des personnes pendant leur sommeil. Les punaises de lit piquent rarement les animaux.

Les punaises de lit sont de forme ovale et aplatie. Elles mesurent de 4 à 7 mm de longueur et ressemblent à un pépin de pomme aplati. Elles sont généralement brunes. Lorsqu'elles sont gorgées de sang, leur couleur varie du rouge au brun foncé.



Contrairement aux poux, les punaises de lit ne vivent pas sur les personnes.

Les œufs des punaises de lit sont blanchâtres, de la grosseur d'une tête d'épingle. Ils sont disposés en grappes et fixés un peu partout dans de petits espaces serrés. Ils éclosent de 10 à 14 jours après avoir été pondus.

Les punaises de lit ne sautent pas et ne volent pas. Elles se déplacent à la vitesse d'une fourmi. Leur durée de vie est de 5 à 6 mois si elles se nourrissent régulièrement. Sans nourriture, elles peuvent survivre en état de dormance pendant environ 1 an.

Les punaises de lit ne transmettent aucune maladie à la personne qu'elles piquent.

ÉPIDÉMIOLOGIE

Selon les résultats de sondages effectués de 2010 à 2014 par la DSP de Montréal, environ 2,7 % des ménages montréalais ont eu des punaises de lit dans l'année précédant le sondage.

La prise en charge inadéquate des immeubles infestés de punaises de lit, l'utilisation inadéquate d'insecticides pour les exterminer, la possible capacité de l'insecte à développer de la résistance aux insecticides, les déplacements plus fréquents des individus (les déménagements, le tourisme) et les échanges de meubles et de vêtements d'occasion sont tous des facteurs qui pourraient expliquer la recrudescence des infestations de punaises de lit.

ÉCOLOGIE DE LA PUNAISE DE LIT

Surtout actives la nuit, les punaises de lit vivent principalement dans la chambre à coucher, près du dormeur. Fuyant habituellement la lumière, elles se cachent dans des endroits sombres, étroits et peu accessibles (aussi fins qu'une fente de l'épaisseur d'une carte de crédit), ce qui les rend difficiles à repérer.

Selon l'importance de l'infestation, les punaises de lit peuvent se disperser dans tout le domicile. Au début de l'infestation, elles se tiennent près du lit ou de tout autre endroit où les personnes peuvent dormir. Lorsque l'infestation prend de l'ampleur, les punaises de lit peuvent se trouver :

- Sur le sommier, sur les coutures et le dessous du matelas, dans les ourlets des articles de literie.
- Sur la tête de lit et le mobilier de chambre, dans les tiroirs.
- Sur les vêtements, dans les sacs à dos ou à main et les valises.
- Sur les chaises, les fauteuils roulants, les sofas et les housses.
- Dans les tapis et sur les rideaux.
- Sur les moulures et les cadres de fenêtres ou de portes.
- Derrière les plinthes et les prises électriques.
- Sur la tapisserie décollée, les cadres et les affiches.
- Dans les fissures dans le plâtre, le bois ou le plancher.
- Sur les papiers, dans les livres, sur les téléphones, les radios et les horloges.

Comme les punaises de lit ne vivent pas sur l'être humain, elles ne se transmettent pas d'une personne à l'autre.

Toutefois, les punaises de lit peuvent se propager d'un milieu à l'autre ou à l'intérieur d'un bâtiment, par exemple des façons suivantes :

- En se déplaçant d'un logement à l'autre par les murs, les plafonds et les planchers, en se faufilant dans la tuyauterie, les conduits, les câbles électriques ou d'autres ouvertures.
- En étant transportées :
 - dans des articles d'usage courant infestés, tels que des vêtements, des sacs à main, des sacs à dos, des sacs à couches, des matelas, des sofas;
 - par des articles infestés lors des déménagements;
 - par les draps, les vêtements ou tout autre textile infesté apportés dans les salles de lavage ou les buanderies;
 - par les articles usagés infestés achetés dans les marchés aux puces, les friperies, les commerces de meubles usagés;
 - lors de la cueillette de meubles ou d'objets infestés laissés dans la rue (ex. : matelas, sofa);
 - pendant les voyages, dans les bagages, les sacs, les vêtements ou les sacs de couchage infestés.

Des infestations ont été rapportées dans divers milieux tels que les maisons, les logements, les hôtels, les refuges pour sans-abri, les établissements de santé et les résidences pour personnes âgées. Les punaises de lit peuvent se trouver même dans les lieux les plus propres.

La prolifération des punaises de lit et l'infestation sont rares en milieu scolaire, car les punaises de lit y sont plutôt en transit. Il en est de même pour les lieux publics comme le transport en commun et le cinéma. La présence d'une punaise de lit dans ces lieux ne signifie pas qu'ils sont infestés.

Contrairement aux écoles, les services de garde offrent des conditions plus propices à la prolifération des punaises de lit, car les enfants y font la sieste.

TABLEAU CLINIQUE DE LA PIQÛRE DE PUNAISE DE LIT

Les piqûres de punaises de lit sont souvent nombreuses, alignées ou groupées sur la peau. Elles se trouvent surtout sur les parties du corps du dormeur laissées découvertes pendant le sommeil comme les bras, les épaules, le dos, le ventre et les jambes.

Les symptômes provoqués par les piqûres des punaises de lit peuvent varier d'une personne à l'autre. Certaines personnes ne réagissent pas du tout aux piqûres. D'autres peuvent présenter des réactions plus graves, par exemple de l'urticaire ou une réaction allergique plus intense.



Les principaux symptômes sont les suivants :

- Boursoufflures rouges semblables à celles causées par les piqûres de moustique.
- Démangeaisons qui peuvent parfois être fortes et très désagréables. L'intensité des démangeaisons est plus forte tôt le matin, mais elle diminue au cours de la journée.
- Lésions de grattage et surinfection de la peau.

Les lésions causées par les piqûres disparaissent naturellement après quelques heures ou quelques jours. Toutefois, de nouvelles lésions peuvent apparaître tant qu'il y a des punaises.

Source : Oliver AREND, "File: Bed bug bites around left wrist. jpg", [En ligne], *Wikimedia Commons*, 29 juillet 2013, 11 h 52. [commons.wikimedia.org/wiki/File:Bed_bug_bites_around_left_wrist.jpg] (Consulté le 28 septembre 2016)

Une infestation de punaises doit être traitée rapidement. Tarder à le faire peut avoir des conséquences importantes sur la qualité de vie. Par exemple, les personnes qui sont victimes d'une infestation pourraient :

- Avoir des problèmes de sommeil.
- Se sentir anxieuses.
- Vivre de l'insécurité.
- Se sentir honteuses.
- Vivre de l'isolement.

D'autres problèmes moins fréquents, tels qu'une anémie ferriprive, un impétigo ou une cellulite, peuvent être associés aux punaises de lit.

MESURES À PRENDRE

MESURES DE CONTRÔLE

L'école ou le service de garde devrait se donner un plan d'action pour la prévention et la gestion des infestations, pour déterminer qui fait quoi et quand. Une personne devrait être nommée responsable du dossier des punaises de lit. Toutefois, l'ensemble du personnel devrait apprendre à repérer tout indice sur la peau et surveiller les signes indicateurs de la présence de punaises de lit dans l'environnement.

Les indices qui peuvent témoigner de la présence de punaises de lit sont :

- Des lésions cutanées (voir tableau clinique).
- Des excréments de punaises de lit : petites taches noirâtres sur les draps, le matelas ou le sommier.
- Du sang frais ou séché dont elles se sont gorgées.
- Du sang provenant de lésions grattées.
- Des punaises de lit vivantes ou mortes.
- Des peaux de punaises qui ont mué.
- Des œufs dans le lit ou près du lit.

Si des indices de la présence de punaise de lit sont observés au service de garde ou à l'école, appliquer les recommandations contenues dans :

- Les outils disponibles pour les écoles et les services de garde. Ces outils sont destinés aux directions, aux gestionnaires et au personnel des écoles et des services de garde. Ils sont disponibles à l'adresse suivante sous *Recommandations spécifiques, Milieu scolaire et service de garde* :
www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/punaises-de-lit/recommandations-specifiques.php.
- La fiche d'intervention *Punaises de lit : mesures de prévention et d'intervention en milieu scolaire ou en service de garde*. Cette fiche est disponible à l'adresse suivante :
publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-206-02W.pdf.

Si des lésions de piqûres de lit sont observées sur la peau d'un enfant ou d'un membre du personnel :

- Ne pas exclure le sujet.
- Aviser les parents à la fin de la journée de la présence des lésions.
- Nettoyer la peau avec de l'eau fraîche et un savon pour la peau, doux et non parfumé.
- Recommander d'éviter le grattage des lésions pour prévenir les infections de la peau.
- Selon la gravité des lésions, le sujet peut être appelé à consulter un professionnel, car un antiseptique, des corticostéroïdes et un antihistaminique peuvent être recommandés.
- Surveiller les signes de surinfection. Diriger vers un professionnel de la santé en présence d'infection.

Si une infestation du domicile d'un enfant ou d'un membre du personnel fréquentant le service de garde ou l'école est signalée :

- Ne pas exclure le sujet.
- La personne responsable du dossier des punaises de lit devrait rencontrer les personnes concernées et revoir avec elles les mesures à prendre pour limiter la propagation.
- Les mesures de prévention doivent être mises en place rapidement et discrètement, de façon à ne pas stigmatiser quiconque aux prises avec ce problème.
- L'utilisation de moyens de contrôle physiques (vapeur) ou chimiques peut être requise pour exterminer les punaises et empêcher leur dispersion.
- Il est très important et nécessaire d'utiliser les services d'un exterminateur certifié. L'utilisation inadéquate d'insecticides peut causer des problèmes de santé chez les occupants par contact avec la peau, la bouche ou les yeux (ex. : insecticides vaporisés directement sur le matelas). Les propriétaires et les locataires sont particulièrement à risque lorsqu'ils décident d'épandre eux-mêmes les insecticides.
- Pour assurer l'efficacité de l'extermination, la préparation des lieux est essentielle. Pour connaître toutes les étapes de cette préparation, consulter le Portail santé mieux-être à l'adresse suivante : sante.gouv.gc.ca/conseils-et-prevention/proceder-a-l-extermination-de-punaises-de-lit/.
- Rester vigilant devant l'anxiété et les troubles psychologiques qui peuvent accompagner une infestation.

MESURES D'HYGIÈNE ET ENVIRONNEMENT

Idéalement, les effets personnels des enfants, des élèves et des membres du personnel ne devraient pas être mélangés, même en l'absence de punaises de lit. Si l'aménagement des lieux le permet, tous les effets personnels des enfants, des élèves ou des membres du personnel devraient être rangés dans des cases individuelles ou des contenants individuels hermétiques.