



## Punaises de lit

Feuillet de renseignements sur les organismes nuisibles



Photos courtoisie de : Gary Albert; Whitney Cranshaw, Colorado State University; Bugwood.org

### Les punaises de lit : que sont-elles?

On assiste actuellement au retour des punaises de lit. Les gens voyagent plus que jamais, ce qui permet aux punaises de lit de migrer vers de nouveaux endroits par la voie des vêtements ou des bagages. Elles se trouvent partout, tant dans les refuges pour sans-abri que dans les hôtels cinq étoiles, les résidences et les transports publics. Les punaises de lit se déplacent de pièce en pièce en se logeant dans les articles infestés. Tous peuvent être victimes d'une infestation et leur présence n'indique pas un manque de propreté.

Les punaises de lit sont de la même taille et de la même forme qu'un pépin de pomme. Leur corps est large et plat; l'abdomen, de forme ovale, est terminé par une petite tête élargie. Elles ne peuvent pas grimper facilement sur le métal ou les surfaces polies, encore moins voler ou sauter. Brun et sans ailes, un adulte à jeun mesure environ 6 à 10 mm de long. Après s'être nourri, il grossit légèrement et prend une teinte rouge-sang foncé. De même forme que l'adulte, la nymphe est plutôt jaune-blanc.

Recouverts d'une substance collante, les œufs des punaises de lit sont blancs, mesurent 1 mm de long (1/25 pouce) et sont presque impossibles à voir sur la plupart des surfaces. La femelle pond environ 200 œufs au cours de sa vie, à un rythme de 2 à 4 œufs par jour, et les dépose dans les crevasses et les fissures, derrière les boiseries ou tout autre emplacement bien dissimulé. Les œufs prennent entre 6 et 17 jours pour éclore.

Les nymphes nouvellement écloses se nourrissent le plus tôt possible. Les punaises de lit vont subir 5 mues avant d'atteindre leur pleine maturité. Les adultes vivent environ 10 mois, parfois un an ou plus. Dans une maison où l'environnement est propice à leur reproduction (leur température de reproduction idéale se situe entre 21 et 28 °C), les punaises de lit peuvent se reproduire tout au long de l'année. Ces insectes peuvent vivre plusieurs semaines, voire jusqu'à près de 18 mois sans se nourrir.

### En quoi les punaises de lit sont-elles un problème?

Les punaises de lit ne sont pas un vecteur de maladie chez l'humain.

Ces insectes sont tellement petits qu'il est difficile de les repérer, car ils peuvent s'insinuer dans les petits espaces et les crevasses; en plus, ils se nourrissent généralement la nuit. Une infestation de punaises de lit se constate souvent par la présence de cloques à la suite des morsures et de taches noires ou brunes sur le matelas, les draps, le sommier ou les murs.

La réaction aux morsures de punaises de lit varie d'une personne à l'autre. Certaines personnes n'ont aucune réaction tandis que d'autres sont allergiques à leur morsure, qui cause des cloques. La sensibilité d'une personne peut s'accroître si le nombre de morsures augmente. Les punaises de lit sont essentiellement actives la nuit et mordent les gens dans leur sommeil. Puisqu'elles se nourrissent lorsque leur victime est endormie, leurs morsures peuvent ne pas être immédiatement décelées. Elles sont également difficiles à identifier puisque leur morsure se compare aux autres morsures d'insectes ou à des affections cutanées.

### Que peut-on faire pour les éliminer?

Se débarrasser de punaises de lit peut s'avérer tout un défi. Comme il est difficile de les éliminer complètement, on recommande fortement de faire appel à un spécialiste de la lutte antiparasitaire chevronné. Il peut suggérer un traitement avec des produits chimiques ou un traitement par congélation ou avec de la chaleur extrême. Il faut habituellement plus d'un traitement pour en venir à bout en plus du traitement que vous pourriez faire vous-même.

Il est très important de pouvoir détecter une infestation de punaises de lit dès le début. Plus l'infestation est importante, plus il sera difficile d'éliminer ces insectes. Comme les punaises de lit se déplacent facilement, il peut être nécessaire de traiter les pièces rapprochées. Vous devez tenter de diminuer tout désordre où peuvent se cacher les punaises de lit ou de le faire disparaître complètement. Scellez de façon sécuritaire les objets dans un sac hermétiquement fermé, une pellicule plastique ou un contenant de plastique afin d'empêcher l'infestation de se propager à d'autres pièces non infestées de l'immeuble lors de leur transport.

### Traitement d'un lit

Il est possible d'utiliser la vapeur pour lutter contre les punaises de lit sur les matelas infestés. Assurez-vous que la température de la vapeur est élevée afin d'éviter un excès d'humidité qui pourrait favoriser le développement de moisissure. Lors de l'inspection de votre lit, examinez les coutures et les capitons du matelas, du sommier, du cadre de lit et du panneau de la tête du lit avec une grande attention. Il peut être nécessaire de retirer l'étoffe sous le sommier afin de vérifier si des punaises de lit se trouvent à l'intérieur. Lavez les couvre-matelas, les draps et les couvertures à l'eau chaude, puis faites-les sécher à chaleur élevée.



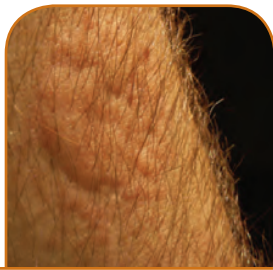
### Utilisation responsable des pesticides

#### Avant d'acheter un pesticide

- Identifiez l'organisme nuisible correctement.
- Ut lisez d'abord des mesures de lutte physique et des moyens autres que les pesticides.
- Lisez le mode d'emploi et les mises en garde qui figurent sur l'étiquette du produit avant de l'acheter. L'étiquette doit comporter le nom de l'organisme nuisible à combattre et l'endroit où le produit peut être utilisé (par exemple à l'intérieur, à l'extérieur, dans le jardin, sur les animaux de compagnie).
- N'achetez que la quantité de produit requise pour le traitement.
- Vous pouvez toujours choisir de faire appel aux services d'un professionnel au lieu de faire le traitement vous-même.

#### Lors de l'utilisation d'un pesticide

- Lisez attentivement le mode d'emploi et les mises en garde qui figurent sur l'étiquette.
- Ne fumez pas et ne consommez pas de boissons ou de nourriture pendant l'application d'un pesticide.
- Faites sortir les enfants et les animaux de compagnie des lieux ou éloignez les pendant le traitement. Couvrez ou enlevez les aquariums.
- Couvrez ou enlevez les aliments, les ustensiles et la vaisselle si le traitement se fait dans la cuisine.



Morsures de punaises de lit  
Photo : Lou Sorokin

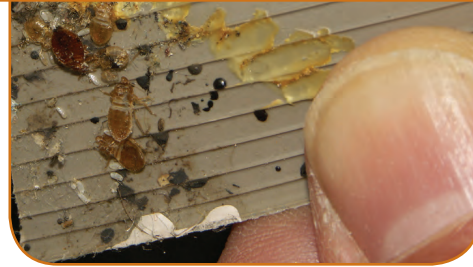


Nymphe de punaise de lit avant et après s'être nourrie  
Photo : Lou Sorokin





**Punaises adultes, nymphes, œufs, excréments et carapaces vides sur du carton**  
*Photo : Lou Sorokin*



**Punaises de lit cachées derrière une moulure de caoutchouc**  
*Photo : Lou Sorokin*

Mettez en place une barrière pour arrêter les insectes de grimper du plancher et des murs sur le lit. Veillez à ce que tout ce qu'il y a sur le lit ne soit pas à proximité du plancher et des murs (par exemple, une jupe de lit). Il existe maintenant des dispositifs sur le marché qui empêchent les punaises de lit de grimper sur les pattes de lit jusqu'au matelas. Vous pouvez aussi placer les pattes de lit dans des pots de verre ou des boîtes de métal et les saupoudrer d'un peu de talc (poudre pour bébé). Enrobez les pattes avec du papier adhésif double face pour éviter que les punaises de lit n'atteignent le lit.

Passez attentivement l'aspirateur aux endroits infestés à l'aide d'une brosse. Veillez à jeter le sac de l'aspirateur immédiatement après le nettoyage et vérifiez celui-ci pour voir s'il reste encore des punaises de lit.

Il vous faudra peut-être vous débarrasser de votre lit ou acheter une housse pour matelas. Des trous ou des traces d'usure dans le tissu peuvent permettre aux punaises de pondre des œufs à des endroits difficiles d'accès.

Il existe des restrictions concernant le traitement des lits ou des matelas avec des insecticides. Lisez bien l'étiquette pour savoir si le pesticide est approuvé pour une utilisation sur les matelas et les lits.

## Traitement d'autres objets

Avant de déplacer des objets d'une pièce à l'autre, inspectez-les rigoureusement pour détecter les punaises de lit. Ces insectes aiment les espaces sombres et les endroits calmes. Examinez attentivement toutes les tables de nuit, les plinthes, les commodes, les têtes de lit (particulièrement celles qui sont rembourrées), les prises électriques, tout objet déposé près du lit ou sous celui-ci, les tapis ou les moquettes à proximité, les cadres, les plaques d'interrupteur, l'intérieur des cadres, des téléphones, des télévisions et des détecteurs de fumée. En bref, vérifiez tout ce qui est dans la pièce où l'infestation a été découverte.

Les chaises rembourrées et les sofas peuvent également cacher des punaises; il faut passer à l'aspirateur, traiter à la vapeur, congeler ou laver avec soin toutes leurs composantes (coussins, housses, tablier, etc.).

Les objets plus petits qu'on ne peut laver peuvent parfois être traités par l'action de la chaleur (à des températures plus élevées que 50 °C) ou par congélation. On peut aussi les emballer dans des sacs de plastique et les placer à l'extérieur lors d'une journée chaude et ensoleillée ou l'hiver, lorsque les températures sont sous zéro. Toutefois, les températures de congélation doivent être maintenues sur une longue période de temps (c'est-à-dire 4 jours d'exposition au froid à -19 °C) mais ne garantit pas la mort de tous les punaises de lit.

De plus, soyez vigilant avant d'introduire des meubles et des matelas usagés à l'intérieur. Veillez à inspecter minutieusement et à nettoyer ces articles avant de les amener dans votre maison. Lorsque vous voyagez, inspectez soigneusement la chambre d'hôtel où vous résidez pour détecter la présence de punaises de lit. N'apportez pas d'oreiller de la maison et ne déposez pas votre valise et d'autres articles sur le lit.

Il existe des housses pour matelas et sommiers avec fermeture éclair qui empêchent les punaises de lit de se cacher dans les coutures et le capitonnage. Cependant, ces insectes sont capables de passer à travers les dents des fermetures éclair; ce ne sont donc pas toutes les housses qui protègent contre les punaises de lit. Dans ce cas, on peut poser du ruban à conduits (duct tape) sur la fermeture éclair. Inspectez régulièrement les housses afin de voir s'il y a des déchirures ou des trous qui pourraient permettre aux punaises de lit de s'installer.

## Produits

Les pesticides ne sont qu'un des moyens pour combattre les punaises de lit. Il faut généralement avoir recours à diverses méthodes chimiques ou non chimiques pour se débarrasser de ces insectes.

Les pesticides à usage domestique offerts aux propriétaires contiennent généralement de la pyréthrine ou des pyréthroïdes ou encore de la terre de diatomées.

Les spécialistes de la lutte antiparasitaire ont accès à plusieurs pesticides à usage commercial ainsi qu'à diverses techniques. Cela comprend des produits à pulvériser, des poudres et des aérosols qui ont une faible odeur ainsi que la détection canine et des appareils de chauffage ou de congélation. Le spécialiste choisira la solution la mieux adaptée à votre situation.

### Remarques :

- Il importe de noter que le traitement des infestations de punaises de lit peut représenter tout un défi et que des applications répétées peuvent être nécessaires.
- Entre les traitements, surveillez la situation de près afin de lutter contre les infestations ou d'en prévenir d'autres.
- Assurez-vous de toujours suivre le mode d'emploi de l'étiquette du pesticide utilisé afin de vous protéger et d'accroître le plus possible l'efficacité du produit.
- N'utilisez jamais ou ne permettez jamais à personne d'utiliser un pesticide à l'intérieur de la maison qui est destiné à un usage à l'extérieur. Utilisez le mauvais pesticide ou l'utiliser de la mauvaise façon pour traiter les punaises de lit peut vous rendre malade tout comme votre famille et vos animaux de compagnie. Un mauvais emploi peut également rendre votre maison inhabitable et ne pas régler le problème.



© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2010  
SC Pub : 8196

ISBN : 978-1-100-95825-5 (978-1-100-95826-2)

Numéro de catalogue : H113-1/35-2010F (H113-1/35-2010F-PDF)



### Santé Canada

#### Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire

2720, promenade Riverside, Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Téléphone : 1-800-267-6315

De l'extérieur du Canada : 613-736-3799 (frais d'interurbain)

Télécopieur : 613-736-3798

[www.santecanada.gc.ca/arla](http://www.santecanada.gc.ca/arla)



## Après avoir utilisé un pesticide

- Lavez-vous toujours les mains soigneusement après avoir manipulé un pesticide
- Ne laissez pas des personnes ni des animaux de compagnie entrer en contact avec les surfaces traitées avant qu'elles ne soient complètement sèches
- Ventilez bien les lieux traités
- Nettoyez toutes les surfaces ayant un contact direct avec les aliments, comme le dessus des comptoirs de cuisine, des tables et des cuisinières, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- Gardez toujours les pesticides hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie et loin des aliments et des bois

## En cas d'empoisonnement

- Communiquez immédiatement avec un centre antipoison et consultez un médecin.
- Apportez le contenant ou l'étiquette du produit à l'urgence ou chez le médecin.
- Suivez les directives de premiers soins qui figurent sur l'étiquette
- En cas d'empoisonnement d'un animal de compagnie, consultez un vétérinaire immédiatement.
- Déclarez tout incident relatif à un pesticide à son fabricant (numéro de téléphone sur l'étiquette) Le fabricant est obligé de le déclarer à son tour à Santé Canada

## Élimination des pesticides

- Ne réutilisez pas les contenants de pesticides. Enveloppez-les et jetez-les avec les ordures ménagères
- Suivez le mode d'emploi inscrit sur l'étiquette ou communiquez avec les autorités provinciales pour l'élimination des pesticides

**Note :** Les précautions énumérées ci-dessus sont d'ordre général. Lisez toujours l'étiquette pour plus de précisions. En cas de doute, consultez un expert.

### Santé Canada

Agence de réglementation  
de la lutte antiparasitaire  
[www.santecanada.gc.ca/arla](http://www.santecanada.gc.ca/arla)  
1-800-267-6315