

Fiched'information

Les punaises des lits

De quoi s'agit-il?

Les punaises des lits sont des insectes de forme ovale avec une petite tête large, qui se nourrissent de sang. Lorsque ces insectes n'ont pas mangé, ils ressemblent à des pépins de pomme et sont d'une longueur allant de six à 10 mm.

Une fois qu'ils ont mangé, ils prennent une couleur rouge foncé et deviennent plus gros. Les nymphes ont la même forme que les insectes adultes, mais ont une teinte blanc jaunâtre. Les œufs des punaises des lits sont blancs et en forme de poire (d'une longueur d'environ 1 mm). Ces œufs sont couverts d'une substance collante et les insectes les déposent dans des fissures et des lézardes.

Est-ce que les punaises des lits peuvent me rendre malade?

Les punaises des lits ne transmettent pas de maladie et la plupart des gens ne remarquent même pas qu'ils ont été piqués. Les personnes qui sont sensibles aux piqûres de punaise des lits peuvent faire une réaction allergique, avec des zébrures qui démangent ou de petits renflements rouges.

La plupart des piqûres de punaise de lits disparaissent par elles-mêmes et il n'est pas nécessaire de les traiter. Assurez-vous que la peau est bien propre et évitez de vous gratter. Si les piqûres vous démangent trop, vous pouvez demander à un médecin de vous prescrire un onguent ou des antihistaminiques pour soulager les démangeaisons.

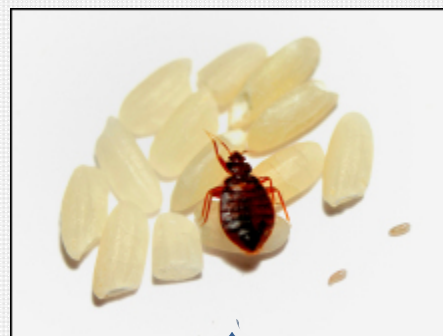
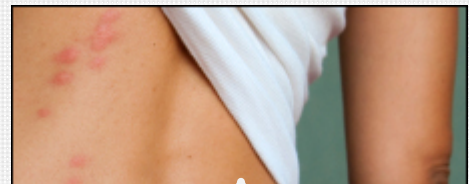


Photo d'une punaise des lits après qu'elle s'est nourrie. On distingue également deux petits œufs sur le côté droit. Les grains de riz sont là pour donner une idée de la taille.



Piqûres de punaise des lits

Comment savoir si j'ai des punaises des lits?

Les punaises adultes sont assez grandes pour qu'on les voie à l'œil nu. Lors des premiers stades de l'infestation, on les trouve surtout dans les sommiers, les matelas, les têtes de lit et les meubles rembourrés. À mesure qu'elles se multiplient, on les retrouve également derrière les plinthes, les tableaux accrochés au mur et la tapisserie et dans les cadres de fenêtre et de porte. Les punaises des lits se cachent dans les lézardes et les fissures pendant la journée et sortent la nuit pour se nourrir.

Il est facile de voir si vous avez des punaises des lits : placez du ruban à double face adhésive autour de votre lit ou de vos meubles. Lorsque les punaises tenteront de traverser le ruban, elles seront piégées par l'adhésif. Elles ont tendance à passer aux endroits où il y a des ouvertures dans le mur, comme les sorties de tuyaux ou les prises électriques, mais aussi le long des plinthes et sous les bords des tapis. Si vous voyez une punaise des lits, ne la tuez pas tout de suite : regardez dans quelle direction elle se déplace. Cela pourrait vous conduire à un nid qui pourrait se trouver dans un endroit caché.

Autres signes à surveiller :

- La plupart des infestations partent du lit et du couvre-lit et s'étendent partout dans la pièce et au-delà.
- Il arrive souvent qu'on remarque des tâches de sang (de couleur noir rougeâtre) et de petites tâches de matière fécale sur les meubles, les draps, les oreillers, le matelas et le sommier avant de remarquer les punaises elles-mêmes.
- Les punaises des lits piquent généralement les gens la nuit pendant qu'ils dorment. Elles peuvent piquer à n'importe quel endroit du corps où la peau est exposée; les symptômes varient d'un individu à l'autre.
- Lorsque l'infestation est grave, il peut y avoir une odeur à la fois douce et désagréable de renfermé.

Comment les punaises pénètrent-elles chez les gens?

Elles peuvent pénétrer chez vous en se cachant dans des articles d'occasion (meubles, vêtements, appareils électroniques, etc.).

- Lorsque vous envisagez de rapporter un article chez vous, examinez-le pour voir s'il porte des signes d'infestation de punaises des lits. Vérifiez toutes les coutures, les fentes et les lézardes dans les matelas et les sommiers, pour voir si elles portent de petites tâches de sang ou de matière fécale ou si elles renferment des insectes vivants. Si vous craignez qu'un article soit infesté, ne le rapportez pas chez vous.
- Lavez et faites sécher les vêtements d'occasion en utilisant des réglages de température élevés.

Les punaises des lits peuvent aussi rentrer dans votre domicile en se cachant dans vos vêtements ou vos affaires personnelles.

- Lorsque vous séjournez dans un hôtel — **ou chez des amis ou des membres de votre famille** —, n'oubliez pas les précautions suivantes :
 - Examinez la pièce et le mobilier pour voir si vous reconnaissez des signes de la présence de punaises des lits. Vérifiez toutes les coutures et toutes les lézardes du matelas et du sommier et voyez si vous repérez de petites tâches de sang ou de matière fécale ou des insectes vivants. Si vous trouvez des punaises, demandez à changer de chambre.
 - Gardez toutes vos affaires personnelles dans votre bagage et rangez votre bagage dans le compartiment prévu à cet effet ou sur une étagère. Ne le posez pas au sol. Si cela n'est pas possible, enveloppez votre bagage dans un sac en plastique ou mettez-le dans une boîte en plastique, afin d'empêcher les punaises des lits d'y pénétrer.
 - À votre retour chez vous, mettez votre bagage dans un endroit isolé et inspectez-le pour voir s'il porte des signes de la présence de punaises.
 - Lavez tous vos vêtements dans une eau aussi chaude que possible et faites-les sécher au sèche-linge à la température la plus élevée.

Il arrive aussi que ce soient des gens qui vous rendent visite qui apportent des punaises des lits avec eux.

- Demandez aux personnes qui vous rendent visite et qui viennent d'un lieu infesté de vérifier leurs vêtements pour s'assurer qu'elles n'ont pas apporté de punaises des lits avec eux et de ranger leurs affaires personnelles dans un sac en plastique ou dans un contenant en plastique scellé.