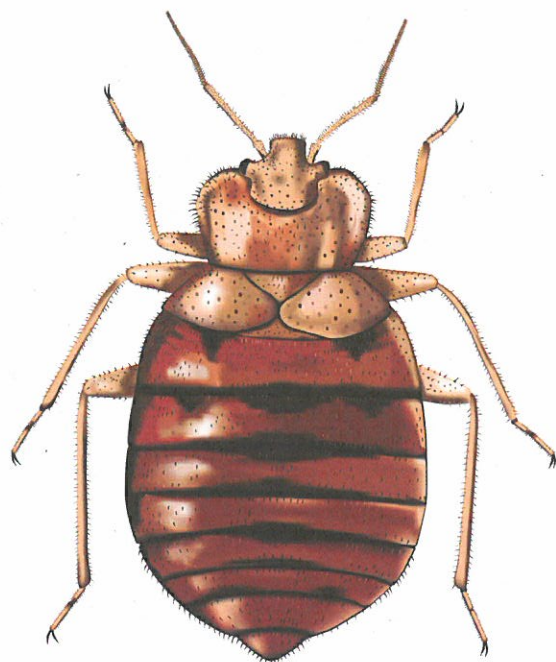


# LES PUNAISES DE LIT

**mieux les connaître pour  
mieux les combattre**

## **GUIDE PRATIQUE À L'INTENTION DES PROPRIÉTAIRES, EXPLOITANTS ET GESTIONNAIRES D'IMMEUBLES**

- **Les meilleurs moyens pour lutter contre les infestations par des punaises de lit**
- **Les méthodes pour prévenir de telles infestations**



Montréal 

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal

Québec 

## Table des matières

<b>Les punaises de lit : s'attaquer au problème</b> .....	1
Ce qu'il faut faire pour faciliter l'élimination des punaises de lit .....	1
De retour chez nous .....	1
Personne n'est à blâmer.....	1
Causes de la prolifération des punaises .....	1
<b>La biologie des punaises de lit</b> .....	2
De quoi ont-elles l'air ?.....	2
Comment se nourrissent-elles ?.....	2
Quel est leur cycle de vie ? .....	2
Où les trouve-t-on ?.....	3
Préfèrent-elles la saleté ?.....	3
Peuvent-elles vivre sur nous ?.....	3
Comment se déplacent-elles ?.....	3
<b>Les problèmes de santé liés aux punaises de lit</b> .....	4
Les punaises de lit transmettent-elles des maladies ?.....	4
Quels sont les effets des piqûres sur la peau ? .....	4
Quels autres problèmes de santé peuvent-elles occasionner ?.....	4
<b>Les méthodes de prévention</b> .....	5
Quelles sont les mesures particulières à prendre pour les lieux où circulent un grand nombre de personnes ou d'objets usagés ? .....	5
<b>Les méthodes de contrôle</b> .....	6
Quelles sont les méthodes de contrôle les plus efficaces ? .....	6
L'occupant du logement - Que doit-il faire ? .....	6
Le propriétaire, l'exploitant ou le gestionnaire d'immeuble - Que doit-il faire ? .....	7
Le gestionnaire de parasites - Que doit-il faire ? .....	8



# LES PUNAISES DE LIT: S'ATTAQUER AU PROBLÈME

## Ce qu'il faut faire pour faciliter l'élimination des punaises de lit

### 1 Être informé de leur présence

L'occupant doit informer le plus rapidement possible son propriétaire ou la personne responsable du contrôle des insectes de la présence de punaises de lit dans son logement.

### 2 Agir rapidement

Les propriétaires ou les exploitants d'un immeuble ont la responsabilité de faire appel rapidement à des gestionnaires de parasites qualifiés (exterminateur détenant un permis gouvernemental) pour trouver des solutions au problème.

### 3 Utiliser des méthodes de contrôle efficaces et sans danger pour la santé

Plusieurs méthodes de contrôle doivent être envisagées et non seulement l'utilisation d'insecticides. Les gestionnaires de parasites qualifiés devraient employer uniquement des insecticides homologués pour les punaises de lit. L'utilisation d'insecticide doit être restreinte au minimum nécessaire afin de limiter leur impact sur la santé des occupants. Les traitements doivent être répétés jusqu'à la disparition complète des punaises de lit.

### 4 Collaborer tous ensemble

Sans la collaboration de tous les acteurs en place – occupants, propriétaires ou exploitants d'immeubles et gestionnaires de parasites qualifiés –, il est difficile d'éliminer efficacement les punaises de lit dans un logement ou un immeuble.



## De retour chez nous

Après avoir presque disparu après la Seconde Guerre mondiale, les punaises de lit sont de retour à Montréal, comme dans la plupart des grandes villes de la planète. Des infestations par des punaises ont été signalées dans des maisons et immeubles d'habitation, mais également dans des hôtels, motels, établissements de santé, refuges, résidences pour étudiants, résidences pour personnes âgées, etc.

## Personne n'est à blâmer

La peur d'être désigné comme responsable d'une infestation par les punaises de lit peut décourager certaines personnes à signaler la présence de ces insectes dans leur logement, ce qui a pour effet d'aggraver le problème. Plusieurs facteurs peuvent expliquer la présence des punaises de lit dans un immeuble, et le logement le plus infesté n'est pas nécessairement à l'origine du problème. Plutôt que de chercher à blâmer un coupable, les efforts devraient être investis dans la recherche de solutions efficaces.

## Causes de la prolifération des punaises

- Les déplacements plus fréquents des personnes (déménagements, tourisme, etc.)
- La réutilisation d'objets usagés (commerce et échange de meubles et de vêtements d'occasion)
- Le manque de connaissances sur les punaises de lit qui a entraîné l'emploi de moyens d'extermination inefficaces

# LA BIOLOGIE DES PUNAISES DE LIT

## De quoi ont-elles l'air ?

Le nom scientifique de la punaise de lit est *Cimex lectularius*. Elle est de couleur brunâtre et son corps, dépourvu d'ailes, a une forme ovale aplatie de 4 à 7 millimètres de long. La femelle est plus ronde et le mâle plus allongé.



## Comment se nourrissent-elles ?

Les punaises de lit se nourrissent la nuit de sang humain exclusivement. Elles s'alimentent tous les 3 à 7 jours. Elles sont attirées par les vibrations, la chaleur, les odeurs et le gaz carbonique (CO<sub>2</sub>) dégagés par l'individu. Souvent, au début d'une infestation, les punaises de lit ne vont piquer qu'une seule personne dans le logement.



## Quel est leur cycle de vie ?

Les femelles adultes pondent de deux à cinq œufs par jour, soit entre 300 et 500 œufs au cours de leur vie.



Il y a trois stades principaux de développement chez les punaises de lit :

- Oeufs : de couleur blanche, d'un millimètre de long, ils écloront après 10 à 14 jours. Ils sont déposés en grappe et fixés un peu partout (fissures, crevasses, intérieur des murs, etc.).



- Nympe : ressemble à l'insecte adulte, mais en plus petit. La nympe se nourrit de sang comme l'adulte, mais est plus vulnérable au jeûne. Elle passe de l'état de nympe à l'état d'adulte après un mois environ.



- Adulte : sa durée de vie est d'environ 5 mois, s'il se nourrit régulièrement. Sans nourriture, l'adulte peut survivre un an en état de dormance.

### Où les trouve-t-on ?

Surtout dans les chambres à coucher où elles se nourrissent du sang des dormeurs durant la nuit. Les punaises de lit fuient la lumière et se cachent surtout :

- Au pourtour du matelas ;
- Dans les fissures des murs, du plancher et du mobilier ;
- Dans les cadres de lits ;
- Derrière les tableaux ;
- Sous les moulures ;
- Dans les prises électriques.



Des punaises de lit sur un matelas

Elles peuvent également se trouver dans n'importe quel objet qui leur offre un endroit sombre et étroit où elles peuvent facilement se dissimuler. Une fente de l'épaisseur d'une carte de crédit est suffisante pour constituer un abri pour les punaises de lit.

### Préfèrent-elles la saleté ?

Les punaises de lit peuvent infester des logements propres, comme des logements insalubres. Toutefois, le nombre de cachettes disponibles (fissures, pièces encombrées) peut aider les punaises à proliférer.

### Peuvent-elles vivre sur nous ?

Contrairement aux poux ou à d'autres parasites, les punaises de lit ne vivent pas sur les humains. Dans le cas d'une infestation très importante, elles peuvent se retrouver sur le corps d'une personne qui présente des incapacités physiques ou mentales graves qui l'empêchent de les chasser.

### Comment se déplacent-elles ?

Les punaises de lit sont souvent transportées d'un lieu à un autre lorsque l'objet dans lequel elles se dissimulent est déplacé. Par exemple, les sacs, les valises, les sacs à dos, les vêtements, les matelas, les meubles, la literie, les ordinateurs portables et même les fauteuils roulants peuvent leur servir à la fois de cachette et de moyen de transport.

D'elles-mêmes, les punaises, dénuées d'ailes, ne peuvent se déplacer qu'en marchant. C'est pourquoi elles s'éloignent peu du lit. Si la population de punaises est importante, certaines d'entre elles migreront en marchant vers d'autres pièces (comme le salon), voire d'autres logements adjacents.



Dans les immeubles d'habitation, la buanderie représente un lieu propice à la propagation des punaises de lit. Transportées dans la literie ou les vêtements, les punaises peuvent survivre à un lavage à l'eau froide ou tiède et ainsi contaminer la lessiveuse et les articles qui y seront ensuite lavés.

# LES PROBLÈMES DE SANTÉ LIÉS AUX PUNAISES DE LIT

## Les punaises de lit transmettent-elles des maladies ?

Les punaises de lit ne transmettent pas de maladie aux humains.

## Quels sont les effets des piqûres sur la peau ?

Les piqûres sur la peau sont le premier indice de la présence de punaises de lit dans un logement. En général, les bras sont les membres les plus atteints, mais toutes les parties du corps exposées durant le sommeil sont susceptibles d'être piquées par les punaises.



Les piqûres, ou lésions, sont souvent groupées par trois ou quatre et ressemblent à celles des moustiques. Elles disparaissent au

bout de deux semaines. Les démangeaisons causées par ces piqûres peuvent être importantes. Des crèmes et des médicaments contre les allergies peuvent être utilisés pour apaiser les démangeaisons. Gratter les lésions peut entraîner des infections de la peau et laisser des cicatrices.



## Quels autres problèmes de santé peuvent-elles occasionner ?

### ■ Troubles du sommeil

Les démangeaisons causées par des piqûres répétées durant la nuit peuvent entraîner des troubles du sommeil, de la fatigue et de l'anxiété et diminuer grandement la qualité de vie des personnes qui en sont victimes.

### ■ Isolement social

Les personnes aux prises avec une infestation par les punaises de lit peuvent ressentir de la honte et s'isoler socialement. Par conséquent, elles peuvent hésiter à informer du problème les gens qui pourraient leur venir en aide. Cela peut ainsi retarder les interventions et donner le temps aux punaises de proliférer.

# LES MÉTHODES DE PRÉVENTION

La prévention est fondamentale pour éviter les infestations par les punaises de lit.

De façon générale, **tous peuvent contribuer à prévenir une infestation**, par les moyens suivants :

- Se renseigner sur les punaises de lit afin de pouvoir mieux les détecter : surveiller la présence de piqûres sur la peau, de taches noires sur les coutures de matelas et de sang sur les draps et les oreillers ;
- Signaler rapidement à son propriétaire, ou à une personne responsable du contrôle des insectes, la présence de punaises de lit (ceci est primordial pour endiguer l'infestation) ;
- Passer régulièrement l'aspirateur dans toutes les pièces, ainsi que sur les matelas et les sommiers particulièrement sur les coutures, les replis et les structures de lit ;
- Éviter, si possible, d'installer tapis, moquettes ou papier-peint, car les punaises peuvent facilement s'y dissimuler ;
- Éliminer les encombrements d'objets et de meubles dans les logements et les aires communes.

## Quelles sont les mesures particulières à prendre pour les lieux où circulent un grand nombre de personnes ou d'objets usagés ?

En plus de mettre en place les mesures mentionnées précédemment, un plan de prévention doit être élaboré et mis en place par le propriétaire ou le gestionnaire d'immeubles pour tout lieu où il y a une **circulation importante de personnes** tel que les hôpitaux, les cliniques médicales, les hôtels, ou pour tout site avec une **circulation importante d'objets usagés**, comme les lieux d'échange de meubles ou de vêtements usagés.

Si ce plan n'est pas élaboré, les risques d'infestation sont beaucoup plus importants. Pour soutenir ce plan, plusieurs conditions sont nécessaires :

- La participation des différentes parties prenantes à la planification des mesures de prévention ;
- L'élaboration d'un plan d'action pour réagir dès la détection de punaises ;
- L'identification des personnes responsables d'appliquer le plan d'action de façon à ce qu'on puisse facilement les contacter en cas de problème ;
- L'information à toutes les personnes qui occupent un lieu sur les mesures de prévention et de contrôle des punaises de lit.

# LES MÉTHODES DE CONTRÔLE

## Quelles sont les méthodes de contrôle les plus efficaces ?

Plusieurs méthodes ont été expérimentées pour se débarrasser des punaises de lit. Parmi celles-ci, l'application d'insecticides, souvent envisagée comme solution, doit néanmoins être effectuée avec prudence par les gestionnaires de parasites qualifiés pour minimiser les impacts potentiels sur la santé. Dans tous les cas, la participation de **toutes les personnes** touchées par l'infestation (occupants de l'immeuble, propriétaires, gestionnaires de parasites qualifiés) est nécessaire pour régler le problème.

### ► L'OCCUPANT DU LOGEMENT

#### Que doit-il faire ?

- Signaler rapidement à son propriétaire la présence de punaises de lit ;
- Éviter de tenter de régler le problème lui-même ;
- Ne pas vaporiser d'insecticide sur les personnes ou les matelas, car cette pratique peut s'avérer dangereuse pour la santé ;
- Éviter de déplacer des objets ou des meubles infestés dans les aires communes de l'immeuble ;
- Ne pas jeter les matelas ou les meubles infestés à la rue. La majorité pourra être traitée et les autres devront être rendus inutilisables afin d'éviter qu'ils soient récupérés et que les punaises se répandent ailleurs ;
- Permettre au gestionnaire de parasites d'avoir accès à toutes les pièces de son logement ;
- Préparer le logement pour l'extermination :
  - o Désencombrer les pièces pour limiter les cachettes ;
  - o Mettre vêtements et literie dans des sacs hermétiquement fermés, vider les sacs directement dans la lessiveuse et laver à l'eau chaude. Les vêtements et la literie devront être remis dans d'autres sacs hermétiquement fermés jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de punaises dans le logement.
- Passer l'aspirateur deux fois par semaine. Fermer hermétiquement le sac de l'aspirateur et jeter le sac aux ordures à l'extérieur du bâtiment. S'il s'agit d'un aspirateur sans sac, son contenu doit être vidé dans un sac qui doit être fermé hermétiquement et placé à l'extérieur de l'immeuble immédiatement après l'utilisation. Le contenant de l'aspirateur doit ensuite être nettoyé selon les directives du fabricant après chacune des utilisations ;
- Éviter de ramener de nouveaux meubles ou matelas avant que les punaises ne soient complètement éliminées.



## ► LE PROPRIÉTAIRE, L'EXPLOITANT OU LE GESTIONNAIRE D'IMMEUBLE

### Que doit-il faire ?

Il a la responsabilité, dès qu'il est avisé de la présence de punaises de lit dans un logement, d'entreprendre des démarches afin de corriger la situation. Il doit :

- Éviter de tenter de régler lui-même le problème en appliquant des insecticides, par exemple. Les insecticides contre les punaises de lit devraient être appliqués seulement par des gestionnaires de parasites qualifiés :
  - o Une mauvaise utilisation de ces produits peut contribuer à disperser les punaises de lit ailleurs dans le logement plutôt que de les éliminer.
- Faire appel à un gestionnaire de parasites qualifié ;
- Permettre au gestionnaire de parasites qualifié de visiter tous les logements et toutes les pièces de son immeuble ;
- S'assurer que le gestionnaire de parasites qualifié effectue une deuxième visite, tel que recommandé ;
- Désencombrer les aires communes et éviter d'y entreposer des objets contaminés (matelas, meubles, vêtements, literie, etc.) ;
- Sceller les fentes et les fissures dans les logements ainsi que les aires communes afin d'éviter que les punaises s'y réfugient ;
- Enlever si possible, lors d'infestations répétées, les tapis, les moquettes et le papier peint, car des punaises peuvent s'y dissimuler.



# LES MÉTHODES DE CONTRÔLE (SUITE)

## ► LE GESTIONNAIRE DE PARASITES

### Que doit-il faire ?

- Inspecter toutes les pièces et tous les logements susceptibles d'abriter des punaises de lit :
  - o Minimalement, dans un immeuble d'habitation, tous les logements adjacents aux logements infestés doivent être inspectés.
- Utiliser plusieurs méthodes pour éliminer les punaises de lit :
  - o Emploi de la vapeur d'eau chaude sur les matelas, sommiers et cadres de lit intacts (les matelas endommagés devraient être détruits avant d'être jetés de façon à éviter qu'ils soient récupérés). Bien que certains insecticides soient homologués (approuvés) pour utilisation sur les matelas, cette pratique doit être découragée afin de protéger la santé des occupants.
  - o Application d'insecticides homologués par Santé Canada contre les punaises de lit selon les directives des fabricants :
    - Le long des fissures des murs et du sol ;
    - Dans les fissures du mobilier – il est préférable de traiter, plutôt que de jeter des meubles infestés en bon état ;
    - Derrière les cadres ;
    - À tout autre endroit susceptible d'abriter des punaises.



Les objets soupçonnés d'abriter des punaises ne doivent pas circuler avant que l'on se soit assuré qu'ils ne contiennent plus de punaises. Seuls les objets qui ne peuvent pas être décontaminés (ex. : matelas perforé) devraient être jetés à l'extérieur après qu'ils aient été rendus inutilisables.



■ Donner les consignes de sécurité et de prévention aux occupants :

- o Les personnes et les animaux domestiques ne peuvent être présents durant l'application ;
- o Ils ne doivent réintégrer les lieux que 6 heures après le traitement et attendre au moins 48 heures avant de marcher pieds nus sur les surfaces traitées ;
- o Les femmes enceintes devraient attendre au moins 24 heures avant de réintégrer leur logement et 48 heures avant de marcher pieds nus sur les surfaces traitées.

- Aérer les lieux après l'application ;
- Recommencer les traitements moins d'un mois après l'application du premier traitement est fortement recommandé, car les insecticides homologués (perméthrine et cyfluthrine) n'agissent pas sur les œufs. Un deuxième traitement permet de s'assurer que les insectes nouvellement éclos seront à leur tour éliminés et que le traitement initial a été efficace ;
- S'assurer de l'éradication des punaises : il est recommandé de faire une visite de suivi 2 à 4 semaines après chaque application d'insecticide. Si l'éradication est incomplète, il faut en déterminer les causes et mettre en place les mesures appropriées pour éliminer efficacement les punaises de lit.

Photo : The Villager (NYC)

# POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

☎ Ville de Montréal  
3-1-1  
[www.ville.montreal.qc.ca](http://www.ville.montreal.qc.ca)

☎ Info-Santé  
8-1-1

Direction de santé publique de l'Agence de la santé  
et des services sociaux de Montréal  
[www.santepub-mtl.qc.ca](http://www.santepub-mtl.qc.ca)

☎ Centre Anti-poison du Québec  
1 800 463-5060

Le dépliant *Épinglons la punaise*, destiné au grand public, présente les principaux conseils pratiques pour la prévention des infestations par les punaises de lit et leur extermination efficace. Il est possible de se le procurer dans les bureaux d'arrondissement de la Ville de Montréal, aux bureaux Accès Montréal et sur les sites internet de la Ville de Montréal ([www.ville.montreal.qc.ca/habitation](http://www.ville.montreal.qc.ca/habitation)), de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal ([www.santepub-mtl.qc.ca](http://www.santepub-mtl.qc.ca)) et de l'Office municipal d'habitation de Montréal ([www.omhm.qc.ca](http://www.omhm.qc.ca)).

Remerciements à M. Phil Pellitteri, de l'Université du Wisconsin, pour l'utilisation des photos de punaises de lit.

Production : Ville de Montréal et Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, juin 2010.

Studio de design graphique, Ville de Montréal 000337-2091 (06-2010)

ISBN – 978-2-7647-0899-6

