



Les infestations de punaises de lit étant un problème de plus en plus fréquent à Québec, je vous propose un article informatif sur le sujet.

## Punaises de lit : comment prévenir une infestation ou y faire face



Les infestations de punaises de lit sont de plus en plus nombreuses en Amérique du Nord, particulièrement dans les grandes villes comme New York, Toronto, Vancouver ou Montréal. Les conseils qui suivent vous aideront à prévenir les infestations ou à régler le problème si ces bestioles ont envahi votre maison.

### Qu'est-ce que des punaises de lit?

Petits insectes au corps ovale et aplati, les punaises de lit sont brunâtres et ressemblent à des pépins de pomme. Généralement, elles vivent de plusieurs semaines à un an.

Les punaises piquent les humains pour se nourrir de leur sang. Dans la plupart des cas, ces piqûres s'apparentent à celles de moustiques. Elles forment des points rouges sur la peau et provoquent des démangeaisons. Plus rarement, elles entraînent des effets sérieux, telle l'urticaire ou des infections bactériennes. Selon Santé Canada, les punaises ne seraient pas un vecteur connu de maladies transmissibles par le sang.

### Où les trouve-t-on?

La présence de punaises de lit n'est pas un signe de malpropreté. Ces bestioles recherchent essentiellement de la nourriture, donc du sang, sans aucune considération pour la qualité du gîte. Elles se plaisent autant dans un logis miteux que dans un hôtel chic.

Comme leur nom l'indique, les punaises squattent habituellement les lits (matelas, sommiers, têtes de lit, literie, etc.). Mais on les trouve aussi dans les tables de chevet, les plinthes, les commodes, les prises de courant, les chaises et les sofas rembourrés, sous les tapis, à l'intérieur des réveille-matin, des téléphones, des téléviseurs et des avertisseurs de fumée, etc.

Leur présence est généralement trahie par des taches de sang sur la literie ou des taches noires sur les coutures de matelas.

### Comment se propagent-elles?

Les punaises de lit se répandent à la faveur des déplacements des humains ou des biens matériels. Elles peuvent se trouver dans des effets personnels, par exemple des valises ou des vêtements, ou même sur des personnes, sans que celles-ci le sachent. Un simple contact suffit pour qu'elles changent d'hôte. On peut donc les trouver un peu partout : dans

les hôtels, les résidences, les salles de cinéma, les aéroports, les terminus ou les gares, les autobus, etc.

Ces petits insectes peuvent aussi profiter d'un déménagement, de l'achat de meubles ou de vêtements usagés ou de la récupération d'un matelas mis à la rue pour changer d'adresse. Par ailleurs, des punaises à la recherche de nourriture peuvent se répandre dans d'autres logements d'un même bâtiment.

### **Que faire lorsqu'on trouve des punaises chez soi?**

Il est déconseillé de s'attaquer soi-même aux punaises de lit. Sachant qu'une punaise peut pondre de 200 à 500 œufs au cours de sa vie, au rythme de trois par jour, la rapidité d'intervention est le facteur clé pour éviter une infestation.

Un locataire doit aviser le propriétaire du logis dès la découverte de la présence de punaises. Si le propriétaire ne réagit pas rapidement, il devrait alors contacter le service d'inspection de sa municipalité.

De son côté, un propriétaire doit confier un mandat d'extermination à un spécialiste en gestion parasitaire dès qu'il est avisé du problème par un locataire ou qu'il le constate dans sa propre maison. Dans le cas d'un logement, c'est le propriétaire qui devra payer la facture, à moins qu'il soit en mesure de démontrer à la Régie du logement que le locataire est responsable du problème, par exemple à l'aide d'un rapport de l'exterminateur ou de l'inspecteur municipal.

Pour enrayer efficacement le problème, il faut permettre au spécialiste de visiter chacune des pièces de la résidence ou, le cas échéant, chaque logement d'un immeuble qui en compte plusieurs.

### **Comment extermine-t-on les punaises de lit?**

La prolifération actuelle des punaises serait principalement liée à un accroissement de leur résistance aux insecticides, au point que les chercheurs parlent maintenant de « superpunaises ». De plus, les pesticides efficaces utilisés auparavant pour les éliminer ont été bannis. Seuls les produits à base de pyréthrine et de terre de diatomées sont désormais autorisés.

Les spécialistes en gestion parasitaire ont donc dû diversifier leur arsenal et se rabattre sur des méthodes alternatives utilisant, par exemple, la chaleur et la vapeur. Le recours à la glace sèche fait aussi l'objet d'expérimentation. En effet, les punaises de lit ne survivent pas aux traitements-chocs employant la chaleur ou le froid extrêmes.

De nos jours, la stratégie efficace pour se débarrasser des punaises de lit exige la combinaison de divers moyens, dont :

- l'aspiration
- l'application d'un insecticide de contact
- l'emploi de vapeur pour traiter les matelas
- l'installation de pièges englués dans les structures de bois et les cavités du bâtiment ou du mobilier.

On utilise à l'occasion un système de détection utilisant le CO<sub>2</sub> pour imiter la respiration de l'être humain et ainsi faire sortir les punaises de leur repaire.

L'exterminateur doit aussi s'assurer que toutes les punaises et leurs œufs sont détruits. Les œufs n'étant pas sensibles aux insecticides de contact, l'exterminateur doit revenir s'assurer de l'élimination des larves. En effet, un seul trou de vis dans la structure d'un lit peut abriter une vingtaine d'œufs et l'aspirateur du technicien ne permettra pas toujours de tous les déloger. Il faut se méfier des soi-disant spécialistes qui prétendent pouvoir tout régler en une seule visite. Une bonne intervention exige normalement au moins deux suivis au cours des semaines subséquentes.

Le coût d'une intervention simple peut osciller entre 350 \$ et 500 \$. Il pourra être plus élevé selon l'importance de l'infestation et l'étendue physique de l'intervention.

## **Comment prévenir les infestations de punaises?**

### *À la maison*

- Il est déconseillé d'acheter des matelas usagés.
- Inspecter attentivement et nettoyer les meubles, vêtements et livres de seconde main avant de les introduire dans la maison.
- Ensacher matelas et sommiers dans une housse dotée d'une fermeture à glissière en prenant soin de sceller cette dernière avec du ruban adhésif en toile (duct tape).

### *Après le passage de l'exterminateur*

- Bien aérer les lieux et attendre six heures avant de les réintégrer.
- Éviter de marcher pieds nus sur les zones traitées durant 24 à 48 heures.
- Placer literie et vêtements dans des sacs de plastique pour éviter la dispersion des punaises puis les déverser directement dans la laveuse pour les laver au cycle le plus chaud. Les faire ensuite sécher au cycle le plus chaud.
- Éloigner le lit du mur.
- Protéger les pattes du lit en les recouvrant de vaseline ou de ruban gommé sur les deux faces ou les placer dans des contenants à surface lisse ou polie (bocaux de verre, boîtes de conserve en métal, etc.).
- Passer l'aspirateur régulièrement et se débarrasser du sac en prenant soin de le fermer hermétiquement avant de le placer à l'extérieur.

### *En voyage*

- Dans une chambre, toujours inspecter la tête de lit et les meubles adjacents au lit.
- Garder les effets personnels dans les bagages (valises ou autres) et placer ceux-ci dans des sacs de plastique disposés sur une étagère, à distance du plancher.

### *Au retour d'un voyage*

- Inspecter méticuleusement les bagages.
- Nettoyer les valises.
- Laver tous les vêtements à l'eau chaude et les faire sécher à température élevée.

Nos remerciements à Pierre Saint-Louis, président de l'Association québécoise de la gestion parasitaire, et à Michel Maheu, biologiste et directeur général de la firme Maheu et Maheu.

### **Des questions? Des travaux en vue?**

Servez-vous de notre banque de [fournisseurs recommandés en habitation](#), qui regroupe plus de 700 établissements de confiance. Et si vous êtes membres de CAA-Québec, appelez gratuitement, et aussi souvent que vous le désirez, nos [conseillers professionnels en habitation](#). Ils sont à votre disposition pour vous aider à faire des choix éclairés et objectifs, quel que soit le projet que vous souhaitez réaliser.