



## Questions courantes à propos des punaises de lit (Common Questions about Bed Bugs)

On trouve des punaises de lit dans le monde entier. Ces insectes de couleur brun-rouge sont de forme ovale et aplatie et ils sont dépourvus d'ailes. Ils préfèrent se nourrir du sang des êtres humains. Ils se dissimulent dans la journée et sortent principalement la nuit. Ils aiment se cacher à proximité d'une source d'alimentation, de sorte à pouvoir se nourrir au petit matin.

Quand elle n'a rien à manger, la punaise de lit adulte mesure environ 5 mm sur 3 mm. Une fois nourrie, elle s'allonge, s'élargit et sa couleur devient rouge mat. La transformation est telle qu'on pourrait croire qu'il s'agit de deux insectes différents.

Chaque femelle peut pondre 200 œufs en une seule fois. Ils éclosent au bout de 10 jours. Dans des conditions idéales (23 °C et une alimentation régulière), la femelle peut pondre jusqu'à trois fois par an (soit jusqu'à 600 œufs par an!). Les œufs sont collants, facilitant leur développement sans être dérangés. La punaise de lit atteint l'âge adulte au bout de 2 mois. Il s'agit d'insectes très résistants, pouvant vivre plus d'un an sans manger! Les punaises de lit ne transmettent pas de maladies infectieuses aux humains.

### Pourquoi en parle-t-on davantage aujourd'hui?

(Why are we hearing more about them?)

Les infestations de punaises de lit ont augmenté dans le monde entier au cours des quelques dernières années. La croissance de ces infestations peut avoir plusieurs causes :

- de plus en plus de voyages internationaux
- des changements dans l'emploi des pesticides
- la méconnaissance de leur aspect
- la méconnaissance des méthodes de prévention et de maîtrise des infestations
- leur résistance accrue aux mesures de lutte chimique

### Où trouve-t-on les punaises de lit?

(Where are bed bugs found?)

On trouve des punaises de lit là où on trouve des gens. Elles aiment les cachettes sombres et fraîches, à proximité d'une source d'alimentation (par ex., où les gens dorment). Leurs endroits préférés sont la literie et les matelas (surtout le long des coutures). Ensuite, elles se répandent dans les creux (interstices) dans le cadre de lit et le sommier.

Si l'infestation est vraiment généralisée, on retrouve des punaises de lit dans des interstices comme:

- les plinthes
- les châssis de fenêtre et de porte
- les cadres
- la moquette
- le papier peint décollé
- le plâtre craquelé
- la surface de plafonds talochés



Les punaises de lit se propagent quand on déplace des vêtements, un matelas ou des meubles. Elles peuvent ramper d'une pièce à l'autre, voire d'un appartement à l'autre! Elles peuvent pénétrer chez vous sur des bagages ou des vêtements infestés. Si vous avez fait un voyage, contrôlez soigneusement vos bagages et vos vêtements avant de les rentrer chez vous.

## Comment savoir s'il y a une infestation?

(How do I know if there is an infestation?)

Vous saurez qu'il y a une infestation parce que vous constaterez des tâches de sang et des mouchetures sombres sur les draps et les matelas, la literie, les murs, etc. Parfois, vous remarquerez aussi une odeur sucrée, de moisi, qui peut rappeler la framboise.

## Comment lutter contre une infestation?

(How do I control an infestation?)

Vous devez trouver tous les endroits où nichent les punaises de lit. Vu qu'elles sortent principalement la nuit, il peut être difficile de les trouver.

### A. Lutte sans produits chimiques

(Non-Chemical Control)

#### Du ruban adhésif ou des bandes de glu

(Sticky tape or glue paper)

Vous pouvez acheter des bandes de glu dans la plupart des quincailleries ou centres de jardinage. Placez les bandes autour des murs, des pieds du lit et dans tous les endroits où vous pensez qu'elles se cachent. Vous pouvez également utiliser du ruban à tapis, qui est adhésif des deux faces.

#### La chaleur

(Use Heat)

Il faut une température d'environ 45 °C pour tuer une punaise de lit. Vous devez donc utiliser un nettoyeur à vapeur dans les fissures et les interstices.

#### Passer l'aspirateur

(Vacuum)

Utilisez la tuyère pour aspirer dans tous les coins, les coutures des matelas et les interstices dans les meubles capitonnés. En passant l'aspirateur, vous éliminerez les punaises de lit ainsi que leurs œufs. Placez les éventuels déchets et le sac de l'aspirateur dans un sac en plastique et mettez-le dehors.

#### Empêchez-les de grimper

(Stop Them from Climbing)

Empêchez les punaises de lit de monter sur le mobilier en enduisant les pieds des meubles de gelée de pétrole (par ex., Vaseline®) ou en enveloppant les pieds de ruban adhésif double face.

## **Ménage general** (General Cleaning)

Faites régulièrement le ménage chez vous, lavez toute la literie et tous les vêtements et passez souvent l'aspirateur. Les vêtements lessivés peuvent être conservés dans des sacs en plastique fermés hermétiquement.

## **B. Lutte avec des produits chimiques** (Chemical Control)

### **Vaporisateurs et aerosols** (Sprays and Aerosols)

Avant d'utiliser un vaporisateur ou un aérosol à base de pyrèthrine, veillez à passer soigneusement l'aspirateur sur la zone concernée. Retirez la poussière et les peluches de la literie, des matelas, des coins de la pièce et du mobilier. Placez les éventuels déchets et le sac de l'aspirateur dans un sac en plastique et mettez-le dehors.

Vous pouvez utiliser les aérosols à base de pyrèthrine dans les fissures et les interstices, y compris les coutures des matelas, les cadres de lit, le mobilier, les coffrets électriques, les plinthes, les bords de la moquette et le papier peint décollé.

Il ne faut pas utiliser un vaporisateur à base de pyrèthrine sur des matelas ou des meubles capitonnés, sauf indication donnée sur l'étiquette du produit. En règle générale, les vaporisateurs sont employés dans les interstices et les fissures dans le sol.

Pour en savoir plus, contactez le Bureau de l'environnement et de la santé le plus proche de votre domicile :

- Calgary : (403) 943-2295
- Edmonton : (780) 735-1800
- Grande Prairie : (780) 513-7517
- Lethbridge : (403) 388-6689
- Red Deer : (403) 356-6366

Pour obtenir des conseils médicaux et autres informations médicales 24 heures sur 24, appeler Health Link au 811.

Last Revised: March 15, 2018

Author: Environmental Health, Alberta Health Services

Ce document vous est présenté uniquement à titre d'information. Il ne doit pas être substitué aux avis, instructions et/ou traitements médicaux. Si vous avez des questions, parlez à votre médecin ou un professionnel de santé approprié.