

Des punaises de lit chez moi : que dois-je savoir ?

Maison médicale des SITTELLES

Adresse du site : www.docvadis.fr/maisonmedicalesittelles



Validé par

le Comité Scientifique Médecine des voyages

L'infestation du domicile par les punaises de lit est souvent mal vécue. Pour vous en protéger, il est utile de connaître ces insectes.

Qu'est-ce qu'une punaise de lit ?

Une punaise de lit est un petit insecte parasite suceur de sang qui pique pour se nourrir. Son nom scientifique est *Cimex lectularius*, ou *Cimex hemipterus* en zone tropicale. Les adultes mesurent entre cinq et sept millimètres. Ils ont un corps aplati, comme un confetti, sans ailes, et de couleur brune ou beige. Les jeunes sont plus petits et plus clairs que les adultes. Les œufs sont blancs, ne mesurent pas plus de un millimètre et sont pondus en petits amas (cinq à dix œufs) dans une substance collante. Les punaises de lit sont actives principalement la nuit. Elles fuient la lumière du jour comme la lumière artificielle. Après leur repas, elles se regroupent généralement à quelques mètres de la personne qu'elles ont piquée. Elles restent principalement dans les chambres et les salons et se cachent dans les coutures de matelas ou de canapés, les structures de lits, les meubles, les objets, sous les papiers peints, dans les prises de courant, les cadres, les tringles ou les ourlets de rideaux, etc. Lorsque l'infestation est importante, elles envahissent plus largement l'habitation.

Où puis-je être en contact avec des punaises de lit ?

Les punaises de lit se trouvent surtout dans des hébergements fortement fréquentés par les êtres humains : hôtels, trains de nuit, auberges de jeunesse, maisons de retraites, etc. Elles sont présentes dans tous les pays du monde et n'épargnent pas les lieux de haut standing.

Comment puis-je reconnaître une piqûre de punaise de

lit ?

Les piqûres de punaises de lit sont localisées sur les zones découvertes du corps et sont généralement alignées ou groupées par trois ou quatre. L'apparence des lésions est différente selon les individus, allant du simple bouton qui disparaît très vite à une urticaire géante. Ces piqûres provoquent souvent des démangeaisons, notamment le matin. Cet insecte n'est vecteur d'aucune maladie mais, la piqûre peut s'infecter si elle est grattée avec des mains sales. Consultez un médecin si les démangeaisons sont trop importantes ou si les lésions deviennent rouges et chaudes.

Comment puis-je rechercher la présence de punaises de lit ?

L'écrasement des insectes dans votre lit la nuit laisse parfois des traînées de sang sur les draps. Vous pouvez également détecter des indices de la présence des punaises au niveau de leurs lieux de repos. Leurs déjections forment des amas noirs sur les surfaces imperméables ou des petites taches noires sur les tissus, et dégagent une odeur désagréable. L'observation directe des punaises est parfois difficile du fait de leur petite taille et de leur activité nocturne. Une lampe de poche et une loupe vous aideront à les dénicher. N'hésitez pas à démonter et déplacer le mobilier, et à les traquer dans les moindres recoins des matelas, canapés, rideaux, etc.

Comment puis-je éviter d'infester mon domicile ?

Vous pouvez, sans le savoir, transporter des punaises dans votre linge ou vos bagages. Si au cours d'un voyage vous êtes piqué et suspectez la présence de punaises de lit, stockez vos bagages dans la salle de bains de votre lieu d'hébergement. A votre retour, déposez vos bagages dans votre salle de bains, lavez vos vêtements à une température supérieure à 55°C, nettoyez votre valise et pulvérisez un insecticide anti-cafards sur les charnières et les fermetures. Un meuble ou un livre acheté d'occasion à l'étranger ou en France est également susceptible d'apporter des insectes à votre domicile. Inspectez-le minutieusement et, si nécessaire, lavez-le ou congelez-le durant 48 heures.

Comment puis-je débarrasser mon domicile des punaises de lit ?

Il est tout à fait possible de se débarrasser des punaises de lit, mais il faut être bien organisé. Voici quelques mesures :

- Aspirez les lieux où les punaises se cachent. Vous devez ensuite fermer le sac de l'aspirateur et le jeter, nettoyer le conduit de l'aspirateur, aspirer de l'insecticide en poudre ou pulvériser de l'insecticide dans le conduit (ne pulvérisez jamais d'insecticide dans le conduit de l'aspirateur si celui-ci n'est pas débranché).
- Nettoyez à la vapeur (120°C) les tissus d'ameublement, rideaux, etc.
- Congelez les objets potentiellement infestés à - 20°C, pendant au moins 48 heures.
- Lavez les vêtements à une

température supérieure à 55°C. • Contactez une entreprise de désinsectisation, qui doit toujours effectuer deux interventions à environ deux semaines d'intervalles. Dégoupiller simplement une bombe aérosol au milieu de la pièce est strictement inutile. • En dernier recours, vous pouvez combler les fissures des plinthes ou des portes, ou décoller le papier peint ou la moquette. Une solution est de faire appel à un désinsectiseur qui aura recours à des moyens plus efficaces comme le nettoyage à haute pression, le chauffage du mobilier ou l'utilisation d'insecticides puissants et adaptés. • Si vous vous débarrassez d'un meuble infesté, laissez-le, si possible, dans une déchetterie. Si vous devez le déposer dans la rue afin qu'il soit enlevé par le service de propreté de votre mairie, indiquez clairement qu'il est infesté.

Que faire si tout mon immeuble est infesté ?

En cas d'infestation suspectée de l'ensemble de votre immeuble, vous devez mener une action concertée avec les autres habitants, en vous adressant à un désinsectiseur et éventuellement les services d'hygiène et de santé. Vous pouvez déclarer l'infestation auprès de l'Agence Régionale de Santé. Si vous êtes locataire, les frais seront pris en charge par votre bailleur

Les punaises de lit ne transmettent pas de maladie. L'infestation peut devenir très pénible et induire une véritable souffrance psychologique (stress, phobie, dépression, isolement social, etc.). Parlez-en à votre médecin. Très rarement, les piqûres de punaises de lit provoquent des manifestations allergiques très graves. Dans ce cas, appelez en urgence le Samu (15 ou 112).