

# ÉLIMINEZ LES PUNAISES DE LIT EN TOUTE SÉCURITÉ

## QU'EST-CE QU'UNE PUNAISE DE LIT (OU PUCE DES LITS / BEG BUG) ?

Les punaises de lit (*bed bugs* en anglais, familièrement appelée puces des lits en français) sont de petits insectes qui se nourrissent de sang humain. Elles sont généralement actives durant la nuit quand les gens dorment. Les individus adultes ont un corps rouge rouille, ovale et aplati. Adultes, elles ont la taille d'une graine de pomme et sont suffisamment grosses pour être faciles à voir. Cependant, elles sont souvent cachées dans les fissures, trous et fentes des meubles, du sol ou des murs. Quand les punaises de lit se nourrissent, leur corps se gonfle et prend une couleur rouge plus vive. Elles peuvent vivre plusieurs mois sans se nourrir du sang d'un autre.

## À QUOI RESSEMBLE UNE PIQÛRE DE PUNAISE DE LIT ET QUE RESSENT-ON QUAND ON SE FAIT PIQUER ?

La plupart des piqûres de punaise de lit sont indolores au départ, mais se transforment plus tard en grosses boursoffures qui démangent. Ces marques sur la peau n'ont pas de point rouge au centre comme c'est le cas des piqûres de puces.

## LES PUNAISES DE LIT SONT-ELLES DANGEREUSES ?

Bien que les punaises de lit et leurs piqûres soient une nuisance, on n'a jamais constaté qu'elles transmettaient des maladies.

## COMMENT UN LOGEMENT SE RETROUVE-T-IL INFESTÉ PAR LES PUNAISES DE LIT ?

Dans la plupart des cas, les gens ramènent des punaises de lit chez eux sans le savoir, dans un bagage, un meuble, une literie ou des vêtements infestés. Les punaises de lit peuvent aussi se déplacer d'un appartement à l'autre en passant par les fissures et trous dans les murs et le sol.

## COMMENT SAVOIR SI SON LOGEMENT EST INFESTÉ DE PUNAISES DE LIT ?

Il se peut que vous remarquiez sur votre peau des stries de boutons qui démangent. Vous verrez peut-être aussi des punaises de lit elles-mêmes, ou de petites taches de sang de certaines écrasées ou des points noirs qu'elles ont laissés après leur passage. Elles sont souvent difficiles à trouver parce qu'elles se cachent dans ou près des lits, dans des meubles ou à l'intérieur des fissures.

## EST-IL CONSEILLÉ DE FAIRE INTERVENIR UNE SOCIÉTÉ DE TRAITEMENT CONTRE LES PARASITES ?

Le Département de la Santé recommande aux propriétaires de logement(s), qui souhaitent se débarrasser de punaises de lit, de faire intervenir une société parmi celles déclarées auprès du Département chargé de la protection de l'environnement de l'État de New York (New York State Department of Environmental Conservation - DEC).

La société de désinsectisation doit :

- Inspecter votre logement pour confirmer la présence de punaises de lit.
- Dénicher et éliminer les espaces où elles peuvent se cacher.
- Traiter votre logement avec des produits de nettoyage spéciaux et/ou des pesticides si nécessaire.
- Revenir plusieurs fois pour s'assurer qu'il n'y a plus une seule punaise de lit dans le logement.

Vérifiez que les employés de la société de désinsectisation sont bien des professionnels de la gestion des parasites titulaires d'une licence. Demandez à voir leur licence ou vérifiez directement avec le Département chargé de la protection de l'environnement de l'État de New York (DEC) en appelant leurs services au (718) 482-4994 ou visitez : <http://www.dec.ny.gov/permits/209.html>

## EST-IL NÉCESSAIRE D'UTILISER DES PESTICIDES POUR SE DÉBARRASSER DES PUNAISES DE LIT ?

Le meilleur moyen de se débarrasser des punaises de lit est de nettoyer, désinfecter et d'éliminer les endroits où elles peuvent se dissimuler. Vu que les jeunes punaises de lit (nymphe) peuvent vivre plusieurs mois sans se nourrir et que les adultes en sont capables pendant plus d'un an, il se peut que la société de traitement des parasites utilise un pesticide. Discutez, avec le professionnel, de l'usage sans risque des pesticides et veillez à ce qu'il/elle :

- Se serve des pesticides les moins toxiques.
- Suive les instructions et tienne compte des avertissements indiqués sur l'étiquette des produits.
- Vous conseille sur l'obligation de rester à l'extérieur des salles traitées et du moment où y entrer à nouveau ne pose aucun danger.
- Traite les matelas et canapés en appliquant de petites quantités de pesticide sur les coutures seulement. Les pesticides ne doivent **jamais** être vaporisés à la surface des matelas et canapés.

## COMMENT PEUT-ON SE DÉBARRASSER DES PUNAISES DE LIT ?

### 1. Débusquer là où les punaises de lit se réfugient à l'abri des regards dans votre logement.

Servez-vous une lampe-torche pour dénicher les punaises de lit et trouver les petites traces noires qu'elles laissent dans les meubles de vos chambres à coucher. Ou utilisez l'air chaud d'un sèche-cheveux, la fine lame d'un couteau, une carte de métré périmée ou une carte à jouer pour les forcer à sortir des fissures et autres endroits où elles se cachent. Vérifiez qu'elles ne soient pas :

- Derrière votre tête de lit.
- Dans les coutures et le touffetage (fils formant les coussinets à la surface) de votre matelas et à l'intérieur du sommier à ressorts.
- Dans les fentes le long des plinthes de chambre à coucher.
- Dans et autour des tables de nuit.
- Dans d'autres parties des chambres à coucher, au niveau de l'encadrement des portes et fenêtres, des cadres et posters mis au mur, des moulures, des meubles proches, d'endroits où le papier peint se décolle, des lézardes et trous dans le plâtre et les cloisons, et dans les lieux encombrés de fouillis.

### 2. Espaces propres où les punaises de lit ont des chances de s'être cachées.

- La literie, le linge, les rideaux, les tapis, moquettes et vêtements propres. Pour tuer les punaises de lit, faites une lessive à l'eau chaude et passez le tout au sèche-linge réglé sur la température maximale. Faites tremper, pendant plusieurs heures, les vêtements délicats dans de l'eau chaude mélangée avec beaucoup de lessive, puis rincez. Les lainages, peluches, chaussures et nombre d'autres articles peuvent être passés au sèche-linge à haute température pendant 30 minutes pour éliminer toutes les punaises de lit.
- Brossez les coutures des matelas avec une brosse à poils durs pour déloger les punaises de lit et leurs œufs.
- Passez l'aspirateur sur les matelas, les cadres de lit, les meubles autour, les sols, tapis et moquettes. Faites particulièrement attention à bien passer sur les fissures et autres trous. Immédiatement après avoir passé l'aspirateur, mettez le sac de l'appareil dans un sac en plastique hermétiquement fermé et jetez-le dans une poubelle extérieur.
- Si vous trouvez des punaises de lit sur un matelas, mettez-le dans une housse imperméable à fermeture-éclair étiquetée « allergen rated » ou « for dust mites ». Laissez la housse pendant au moins un an.
- Si votre sommier à ressorts est infesté, mettez-le dans une housse en vinyle faite exprès pour (vinyl box spring cover) pendant au moins un an. Si vous n'avez pas de housse, débarrassez-vous du sommier en question.
- Jetez les articles infestés qui ne peuvent être nettoyés et défaites-vous des choses entassées pêle-mêle. Mettez-les

dans un sac-poubelle en plastique que vous placerez dans un bac-à-ordures extérieur.

- Bouchez les trous et lézardes du plâtre et recollez ou remplacez le papier-peint qui se décolle.

### 3. Faites très attention si vous utilisez vous-même(s) des pesticides.

Les pesticides peuvent être dangereux pour les personnes et les animaux domestiques. Si vous choisissez d'utiliser un pesticide, ou qu'un professionnel du traitement antiparasitaire vous a conseillé de le faire, prenez les précautions suivantes :

- N'utilisez que des pesticides dont l'étiquette dit clairement qu'ils sont faits pour éliminer les punaises de lit. N'utilisez jamais une bombe aérosol anti-cafards, anti-fourmis, ni tout autre pesticide dont l'étiquette ne mentionne pas les punaises de lit (bed bugs).
- Suivez scrupuleusement le mode d'emploi indiqué sur l'étiquette.
- Ne vaporisez jamais de pesticides à la surface des matelas ou canapés, ou dans des endroits où se trouve un enfant ou un animal domestique.
- N'achetez et n'utilisez jamais un produit qui ne porte pas l'étiquette du fabriquant. N'achetez jamais de pesticide à un marchand ambulancier.
- Évitez d'utiliser des fumigateurs (insecticide bomb), des nébuliseurs ou brumisateurs (foggers) chez vous. Ces produits peuvent répandre des produits chimiques dangereux à travers tout votre logement et ont peu de chance d'être efficaces contre les punaises de lit.

## COMMENT ÉVITER DE LAISSER LES PUNAISES DE LIT S'INSTALLER CHEZ SOI ?

- Lavez les vêtements et regardez bien s'il n'y en a pas dans les bagages immédiatement après être rentré(e)s de voyage.
- Inspectez les meubles d'occasion pour voir s'ils n'abritent pas de punaises de lit avant de les ramener chez vous.
- Ne ramenez jamais de cadres de lit, matelas, sommiers à ressorts ou meubles capitonnés ou rembourrés chez vous.

## COMMENT EMPÊCHER SES MEUBLES D'INFESTER LE LOGEMENT DE QUELQU'UN D'AUTRE ?

- Ne revendez ou ne donnez jamais de meubles ou vêtements infestés.
- Si vous jetez des meubles infestés, éventrez ou trouez les revêtements et rembourrages, ou rendez-les inutilisables pour que personne n'ait envie de les récupérer. Scotchez-y une étiquette qui dit « Infested with Bed Bugs (infestés de punaises de lit) ».

Cette fiche pratique est mise en ligne sur [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health). Pour en recevoir un plus grand nombre d'exemplaires, composez le 311 et demandez la fiche « Stop Bed Bugs Safely (Éliminez les punaises de lit en toute sécurité) ».