

# PIQÛRES DE PUNAISES DES LITS

## À QUOI RESSEMBLENT LES PIQÛRES DE PUNAISE DES LITS?

Les punaises des lits se nourrissent habituellement la nuit et elles peuvent piquer partout sur le corps humain, mais plus particulièrement au visage, au cou, au torse, aux bras et aux mains.

Chaque personne réagit différemment aux piqûres de punaises des lits. Certaines personnes n'ont aucune réaction. Chez celles qui ont une réaction, les traces de piqûres peuvent apparaître en quelques minutes ou dans les jours qui suivent, habituellement à l'endroit où la peau est exposée durant le sommeil. Ces traces peuvent être des bosses ou de grosses cloques accompagnées de démangeaisons. Étant donné que ces piqûres peuvent ressembler à celles de moustiques ou d'autres insectes, l'apparition d'une bosse ou d'une cloque ne signifie pas qu'elle a été causée par une piqûre de punaise des lits.

L'irritation la plus répandue consiste en des lésions rougeâtres plates et localisées qui causent des démangeaisons. Souvent, les piqûres de punaises des lits apparaissent en groupe de trois, que les gens appellent parfois « le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner ». De petites lésions rougeâtres et enflées sont également fréquentes. Dans de rares cas, les gens qui sont piqués peuvent avoir de grosses rougeurs enflées qui provoquent des démangeaisons.

## LES PUNAISES DES LITS PEUVENT-ELLES CAUSER DES MALADIES?

Même si les punaises des lits et leurs piqûres sont une nuisance, elles ne propagent pas de maladies chez les humains. Les punaises des lits peuvent provoquer des démangeaisons importantes et très désagréables. La plupart des lésions guérissent en quelques jours, mais dans certains cas inhabituels, elles peuvent persister pendant quelques semaines.

Les répercussions les plus importantes sur la santé sont plutôt psychologiques, telles le stress, l'anxiété, la dépression et la fatigue. La peur d'être piqué peut entraîner l'insomnie, ce qui perturbe le bien-être personnel. Des mesures adéquates et efficaces contre les punaises des lits contribuent à atténuer l'anxiété.



## COMMENT SOIGNER LES PIQÛRES DE PUNAISES DES LITS?

Dans la plupart des cas, les piqûres de punaises des lits disparaissent naturellement et n'ont pas besoin d'être soignées. Nettoyez votre peau et essayez de ne pas vous gratter. Une crème contre les démangeaisons peut être utile, mais si une lésion s'infecte, consultez un médecin. S'il y a des démangeaisons, votre médecin peut vous prescrire une crème ou des antihistaminiques pour les calmer. Toute infection secondaire de la peau découlant de grattage excessif pourra être guérie au moyen d'antibiotiques administrés par voie orale.