

On signale depuis quelques années une recrudescence des infestations par des punaises des lits en Ontario et dans d'autres provinces et territoires canadiens. Quel que soit l'endroit où nous habitons, nous pouvons tous être victimes d'une telle infestation. Les punaises des lits sont de petits insectes piqueurs qui se multiplient rapidement et se déplacent facilement. Il est toutefois possible de prévenir et de maîtriser les infestations. Plus vite nous prendrons tous des mesures, mieux nous réussirons à enrayer ce problème.

# PRÉVENTION

## COMMENT ÉVITER LES INFESTATIONS DANS LES LOGEMENTS

Même les maisons et hôtels les plus propres peuvent être infestés par les punaises des lits. Cependant, des inspections et des nettoyages réguliers, y compris le passage de l'aspirateur sur les matelas, peuvent aider à prévenir ou à découvrir une infestation aux premiers stades. Évitez d'encombrer votre intérieur pour réduire le nombre d'endroits où les punaises des lits peuvent se cacher et pour faciliter l'inspection des lieux. Scellez les fissures et interstices avec du composé de calfeutrage, même si vous n'avez pas de punaises des lits. Cette précaution aidera à prévenir les infestations par les punaises des lits et d'autres insectes dans votre logement.

Soyez vigilant lorsque vous achetez des meubles ou des vêtements d'occasion. Examinez-les toujours et n'hésitez pas à demander au détaillant si une vérification de la présence des punaises des lits a été faite avant la mise en vente. N'apportez jamais chez vous de cadres de lits, de matelas, de sommiers, de meubles rembourrés ou d'appareils électroniques qui ont été jetés au rebut, car ils pourraient être infestés.

## COMMENT ÉVITER DE RAPPORTER DES PUNAISES DANS SES BAGAGES?

Lorsque vous voyagez, inspectez la chambre et les meubles et vérifiez s'il y a des taches de sang, des traces noires et des punaises vivantes. Demandez une autre chambre si vous en trouvez. À votre retour, inspectez vos bagages avant de les entrer chez vous. Lavez vos vêtements à l'eau la plus chaude possible, puis faites-les sécher pendant 30 minutes en réglant la sècheuse à une température élevée.

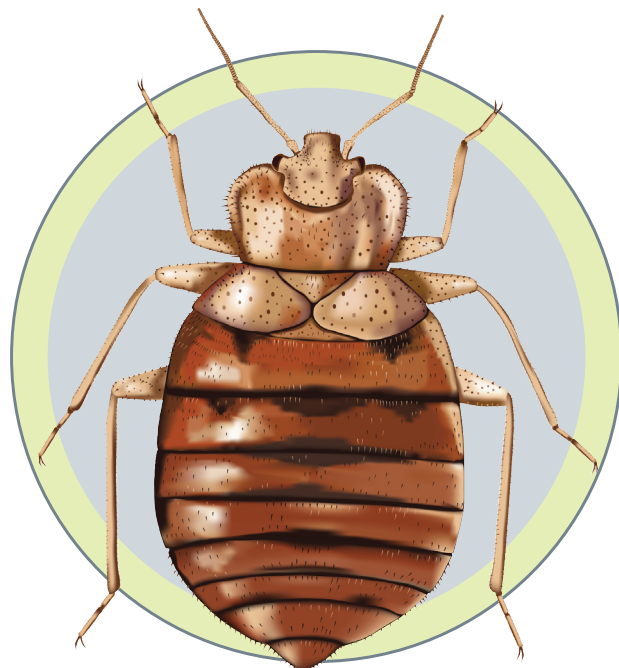
# REPÉRAGE

## QUE SONT LES PUNAISES DES LITS?

Les punaises des lits sont des insectes sans ailes de forme ovale. Elles piquent généralement la nuit et s'attaquent à toutes les parties du corps, mais plus particulièrement près du visage, dans le cou, dans le haut du torse, sur les bras et les mains. Il n'a pas été démontré que les piqûres de punaises des lits propagent de maladies chez les humains.

## COMMENT LES REPÉRER?

Utilisez une lampe de poche puissante pour détecter la présence de punaises des lits ou de déjections sur le mobilier de la chambre à coucher et les cadres des portes et des fenêtres. On peut également utiliser un séchoir à cheveux, un couteau à lame fine ou une vieille carte de jeu pour déloger les punaises de leurs cachettes et des fissures. Il faut examiner les endroits suivants :



- derrière la tête de lit et près des joints et interstices du lit;
- dans les ourlets et replis du matelas;
- dans le sommier et sur le cadre du lit;
- le long des interstices des plinthes dans la chambre à coucher;
- à l'intérieur et à l'extérieur des tables de chevet;
- sur les autres surfaces dans la chambre à coucher incluant les cadres de portes et de fenêtres, les tableaux, les moulures, les meubles situés à proximité, les papiers peints décollés, les fissures dans le plâtre et les partitions ainsi que sur tout autre objet se trouvant dans la chambre.



## LES PIQÛRES SONT-ELLES DOULOUREUSES ET À QUOI RESSEMBLENT-T-ELLES?

La plupart des piqûres de punaises des lits sont indolores initialement, mais elles peuvent entraîner d'importantes irritations cutanées et des démangeaisons. Certaines personnes n'ont aucune réaction. Les piqûres de punaises des lits finissent généralement pas guérir et ne nécessitent pas de traitement.

# MESURES À PRENDRE

## QUE PEUT-ON FAIRE LORSQU'ON A DES PUNAISES DES LITS CHEZ SOI?

Consultez votre propriétaire, l'administrateur de l'immeuble, le bureau de santé local ou un service d'extermination pour confirmer que vous avez des punaises des lits.

Utilisez l'embout plat de l'aspirateur pour enlever les punaises des lits adultes, les nymphes et les oeufs. Passez l'aspirateur dans tous les interstices du matelas, du cadre de lit, des plinthes et de tous les objets à proximité du lit. Il est essentiel de passer l'aspirateur tous les jours, de vider le réceptacle ou le sac à poussière immédiatement, de sceller le sac et de le placer au congélateur pendant plusieurs jours. Lavez tous vos vêtements, draps, couvertures, protège-matelas, oreillers et taies d'oreiller à l'eau la plus chaude possible et faites-les sécher pendant 30 minutes en réglant la sècheuse à une température élevée. Protégez vos oreillers et votre matelas avec des housses plastifiées.

Enlevez tous les objets encombrants. Scellez les fissures et les interstices sur les cadres de lits et entre les plinthes, les murs et le plancher avec du composé de calfeutrage. Réparez ou enlevez le papier peint décollé, resserrez les plaques d'interrupteurs et de prises de courant et scellez toutes les ouvertures des tuyaux, fils ou d'autres conduits (accordez une attention particulière aux murs qui séparent deux appartements). Jetez les articles infestés qui ne peuvent être nettoyés et débarrassez-vous des objets qui encombrant votre intérieur. Scellez bien tous les rebuts dans un sac-poubelle en plastique que vous mettrez dehors dans un contenant clairement identifié à cette fin.

## DOIT-ON FAIRE APPEL À UNE ENTREPRISE D'EXTERMINATION?

L'élimination des punaises des lits exige une méthode de lutte antiparasitaire intégrée comprenant la préparation, l'inspection, l'identification des parasites ainsi que des pratiques d'entretien ménager adéquates. On assure ainsi la réduction au minimum du risque d'exposition aux pesticides, la protection de l'environnement et l'efficacité maximale du traitement.

Pour éliminer une infestation par des punaises des lits, il faut généralement utiliser des pesticides. Il est préférable de confier l'application de pesticides à des professionnels. Les brumisateurs et les aérosols insecticides ne sont pas efficaces contre les punaises des lits. De nombreuses entreprises d'extermination titulaires d'une licence offrent leurs services en Ontario, et leur personnel possède la formation et l'expérience voulues pour maîtriser les infestations par des punaises des lits. Pour trouver une entreprise titulaire d'une licence, rendez-vous à [www.spmao.ca](http://www.spmao.ca) (en anglais) ou [www.pestworld.org](http://www.pestworld.org) (en anglais)