

Fiche d'information

Punaises de lit

Que sont les punaises de lit?

Il s'agit de minuscules insectes brun-rougeâtre qui se nourrissent de sang humain et animal; elles sont surtout actives la nuit. Même lorsqu'elles ne se nourrissent pas, elles restent près de leur hôte. Elles se cachent dans les coutures des matelas ou sur la base de lit, les meubles, les fissures de murs ou de planchers et dans les piles d'articles dans une pièce. Elles ne reflètent en rien la propreté d'une maison.

Comment se propagent-elles?

Les punaises de lit se déplacent d'un endroit à l'autre en se cachant dans les bagages, les vêtements pliés, la literie, etc., à l'insu des personnes qui les transportent.

Quels risques posent-elles pour la santé?

Aucune maladie n'a été attribuée aux punaises de lit. Elles sont surtout incommodantes du fait qu'elles provoquent des démangeaisons et dérangent le sommeil. La personne qui souffre de ces démangeaisons peut parfois se gratter au point de développer une infection de la peau. Les punaises de lit peuvent aussi causer de l'anxiété, du stress et de l'insomnie.

Quels sont les signes et les symptômes d'une infestation de punaises de lit?

- Présence de piqûres sur le visage, le cou, les bras, les mains ou toute autre partie du corps, apparues durant le sommeil (elles peuvent mettre 14 jours à devenir apparentes).
- Certaines personnes ne décèlent aucune piqûre, et d'autres ont une grave réaction allergique. En cas de réaction allergique à la suite de nombreuses piqûres, il est important de consulter un médecin.
- Découverte de punaises de lit sur le matelas et dans les replis des couvertures.
- Présence de taches de sang de couleur rouille sur le matelas ou sur les meubles à proximité.
- Détection d'une légère odeur sucrée et de moisissure.

Comment traite-t-on les piqûres de punaises de lit?

La meilleure façon de les traiter est d'éviter de se gratter, d'appliquer une crème ou une lotion spéciale et de prendre des médicaments. Votre fournisseur de soins de santé vous aidera à déterminer le meilleur traitement.

Comment s'en débarrasser?

- Lavez les vêtements et la literie souillée à l'eau chaude avec du détergent; les articles non lavables peuvent être mis dans la sècheuse pendant au moins 30 minutes à haute température.
- Passez l'aspirateur partout où les punaises de lit sont susceptibles de se trouver, y compris sur le matelas, le sommier et la base de lit. Passez une brosse le long des coutures du matelas pour retirer les punaises de lit et leurs œufs. Videz le contenu du sac de la balayeuse dans un sac de plastique, fermez-le hermétiquement, puis jetez-le immédiatement dans la poubelle (avec couvercle). Nettoyez l'embout de la balayeuse dans de l'eau chaude avec du détergent.
- Consultez votre agent préposé à l'hygiène de l'environnement pour connaître les autres options de contrôle.

Comment prévenir les punaises de lit?

Pour éviter de ramener des punaises de lit chez vous :

- Lorsque vous voyagez, inspectez votre chambre d'hôtel pour vous assurer qu'il n'y en a pas. Évitez de déposer vos bagages sur le lit ou le plancher, ou mettez-les dans un sac de plastique.
- Inspectez minutieusement vos valises et vos vêtements à votre retour.
- Avant d'acheter des meubles ou de la literie d'occasion, inspectez-les minutieusement.
- Nettoyez bien votre maison; passez l'aspirateur sur les matelas et évitez d'accumuler des piles d'articles.