

Punaises de lit



Direction de santé publique de la Montérégie

Révisée en février 2020

QU'EST-CE QUE LA PUNAISE DE LIT ?

- Un insecte brunâtre luisant sans ailes, de forme ovale et aplatie, long de 4 à 7 mm ($\approx \frac{1}{4}$ po).
- Habituellement, l'insecte fuit la lumière et s'abrite dans les endroits sombres et secs.
- Ne saute pas, ne vole pas et se déplace lentement.
- Sensible aux températures extrêmes.
- Active la nuit, on trouve la punaise de lit principalement dans la chambre à coucher, où elle se nourrit du sang des dormeurs en les piquant.
- Pique rarement les animaux domestiques.
- Vit généralement 5 mois, mais survit longtemps en état de dormance (selon la température ambiante, elle peut alors survivre pendant plusieurs jours, voire un an, sans se nourrir).
- La femelle pond entre 300 et 500 œufs, selon son alimentation et la température.

QUELS SONT LES INDICES QUI POURRAIENT VOUS LAISSER SOUPÇONNER LA PRÉSENCE DE PUNAISES DE LIT ?

- La personne se plaint d'être piquée et de souffrir de démangeaisons.
 - Pendant le sommeil, les punaises piquent les parties du corps qui sont découvertes et faciles d'accès.
 - Les piqûres de punaise sont semblables à celles d'un moustique, souvent multiples, alignées ou groupées à un ou quelques endroits sur la peau.
 - Généralement, ces piqûres causent une démangeaison importante, surtout tôt le matin, et peuvent être très inconfortables. L'intensité de la démangeaison et de la rougeur diminue au cours de la journée.
 - Le nombre de lésions dépend de l'intensité de l'infestation. Lorsqu'un logement est fortement infesté, les occupants peuvent être piqués une centaine de fois par nuit.

- La personne se fait surtout piquer là où elle dort de longues heures. Au début d'une infestation, les punaises de lit ont tendance à se cacher près de l'endroit où elles se nourrissent (donc à proximité du lit ou dans le lit).
- Lorsque plusieurs personnes partagent la même chambre, il arrive souvent que les punaises ne piquent qu'une seule d'entre elles (généralement la personne qui dégage le plus de chaleur et qui dort le plus calmement).
- Il y a présence de petites taches de sang ou autres traces : insectes, œufs (en forme de poire, blanchâtres, de la grosseur d'une tête d'épingle; retrouvés en grappes), excréments (taches sombres), résidus de coquilles (jaunâtres). On en trouve généralement le long des coutures du matelas, sur le sommier et sur les draps.
- Une inspection minutieuse est essentielle. Si l'infestation est plus grande, les punaises se dispersent et peuvent se cacher dans divers endroits ([cachettes possibles](#)). C'est pourquoi l'examen de toutes les pièces doit se faire méticuleusement.

QUELS SONT LES RISQUES POUR LA SANTÉ ?

- Les punaises ne transmettent pas de maladie aux humains.
- Les démangeaisons causées par les piqûres peuvent être importantes. Le grattage répétitif résultant des démangeaisons peut parfois provoquer des lésions et une infection de la peau.
- La sévérité de la réaction aux piqûres est très variable d'un individu à l'autre. Certaines personnes ne réagissent pas du tout. Les enfants et adultes susceptibles aux allergies peuvent développer de l'urticaire ou une réaction allergique plus intense.
- La honte d'avoir des punaises de lit chez soi peut provoquer de l'anxiété et de l'isolement social. De même, les difficultés à s'en débarrasser peuvent être une source de stress.



COMMENT SOIGNER LES LÉSIONS OCCASIONNÉES PAR LES PIQÛRES ?

- La plupart des traces de piqûres de punaises disparaissent naturellement au bout de deux semaines et n'ont pas besoin d'être soignées. Nettoyez votre peau et essayez de ne pas vous gratter. Les compresses d'eau froides aident à soulager.
- Un médecin peut être consulté pour s'assurer que les lésions sont bien des piqûres de punaises. S'il y a des démangeaisons sévères ou si elles persistent, le médecin pourra également prescrire une crème ou un médicament pour soulager la peau.
- Tout signe d'infection de la peau suite au grattage (rougeur, chaleur, gonflement, douleur) devrait aussi être examiné par un médecin.

COMMENT LES PUNAISES DE LIT SE PROPAGENT-ELLES ET ENTRENT-ELLES CHEZ VOUS ?

- Les punaises de lit peuvent s'introduire partout, même dans les maisons et les hôtels les plus propres, de deux façons :
 - Peuvent se déplacer sur plusieurs mètres en suivant les murs, les plafonds et le plancher, en se faufilant par la tuyauterie, les conduits, les câbles électriques et autres ouvertures, ou en passant à travers les fissures (épaisseur d'une carte de crédit).
 - Par le contact étroit ou le transfert d'articles personnels (vêtements, sac à main, fauteuil roulant, etc.) ou meubles (matelas, sofas, etc.) dans lesquels elles sont cachées :
 - En utilisant une salle de lavage ou buanderie commune.
 - En achetant des articles d'occasion (marché aux puces, friperie, commerce de meubles usagés, etc.).
 - À l'occasion de voyages, par l'intermédiaire des bagages, sacs, vêtements ou sacs de couchage.
- Il est donc important d'être vigilants lorsqu'on ramène des meubles ou des vêtements usagés chez soi (achats ou dons) :
 - Mettre les vêtements à la sècheuse à haute température pendant au moins 30 minutes ou les laver à l'eau chaude savonneuse en arrivant.
 - Examiner tous meubles ou matelas usagés pour s'assurer qu'ils soient exempts de punaises.
 - Éviter de rapporter des articles abandonnés sur les trottoirs.

- De même, il importe d'inspecter vos bagages au retour de voyage. En cas de doute, placer tous vos vêtements à haute température dans la sècheuse pendant au moins 30 minutes, ou les laver dans l'eau savonneuse la plus chaude possible.

QUELLES SONT SES CACHETTES POSSIBLES ?

- Matelas, sommiers et literie (ourlets et replis);
- Tête de lit, mobilier de chambre (fissures);
- Sous les chaises, sofas, housses;
- Coussins des sofas et des chaises;
- Sous les carpettes et les bords des tapis;
- Plis des rideaux;
- Dans les meubles et les tiroirs;
- Derrière les plinthes, moulures et autour des cadres de fenêtre et de porte;
- Derrière les calorifères/prises électriques;
- Derrière la tapisserie décollée, les cadres et les affiches;
- Dans les fissures du plâtre, du bois ou des planchers;
- Dans les papiers, livres, vêtements, téléphones, radios, horloges, fauteuils roulants, sacs à dos ou à main, valises, etc.



QUELLES SONT LES RESPONSABILITÉS DU LOCATAIRE ?

- L'occupant doit informer le plus rapidement possible son propriétaire de la présence de punaises de lit dans son logement. Les locataires d'une habitation à loyer modique (HLM) devraient appeler l'Office municipal d'habitation de leur région. Si le propriétaire tarde à intervenir, le locataire peut obtenir de l'aide auprès de comités de défense des droits des locataires ou auprès de sa municipalité.
- Éviter de tenter de résoudre le problème soi-même. L'extermination des punaises est une opération délicate, nécessitant des produits spécifiques, qui ne peut être efficace et sécuritaire que si elle est bien faite.
- Éviter de déplacer les vêtements ou la literie, les objets ou meubles infestés (ou sacs remplis de ces articles) dans les aires communes de l'immeuble.
- Permettre à l'exterminateur d'avoir accès à toutes les pièces de son logement.
- S'assurer de se conformer aux recommandations de l'exterminateur [avant](#), [pendant](#) et [après](#) l'extermination.



QUELLES SONT LES RESPONSABILITÉS DU PROPRIÉTAIRE ?

- Aussitôt avisé de la présence de punaises dans un logement, le propriétaire devrait :
 - Communiquer avec le locataire pour s'entendre sur la procédure et les étapes à venir.
 - Faire appel rapidement aux conseils et services d'un exterminateur certifié (c.-à-d. détenant un permis gouvernemental en règle).
- Éviter de tenter de résoudre le problème soi-même. L'extermination des punaises est une opération délicate, nécessitant des produits spécifiques, qui ne peut être efficace et sécuritaire que si elle est bien faite.
- Informer les locataires des logements adjacents (horizontalement et verticalement) au logement infesté de faire une inspection visuelle et de la visite potentiel de l'exterminateur.
- Faciliter l'accès afin que l'exterminateur puisse visiter toutes les pièces des logements concernés et tous les autres endroits de l'immeuble afin d'enrayer l'infestation.
- Veiller à ce que les aires communes soient désencombrées et éviter que des objets contaminés (matelas, meubles, vêtements, literie, etc.) y soient déposés. Éviter que des objets contaminés circulent dans l'immeuble sans mesure de protection.
- Sceller les fentes et fissures dans les logements et aires communes pour éviter que les punaises de lit s'y réfugient. Resserrer les plaques d'interrupteur. Calfeutrer toutes les ouvertures par lesquelles les tuyaux et autres conduits parcourent l'immeuble. Porter une attention particulière aux murs qui séparent deux logements.
- S'assurer que l'exterminateur effectuera une deuxième visite, 2 à 4 semaines après le traitement.
- Lors d'infestations répétées, enlever (si possible) les tapis, moquettes et le papier peint décollé ou déchiré qui permettent aux punaises de lit de s'y cacher.
- S'il y a une buanderie commune dans l'immeuble, informer les locataires de laisser les vêtements ou la literie contaminés dans des sacs de plastique hermétiquement fermés jusqu'au moment de les mettre à la sécheuse ou à la laveuse pour les traiter ([préparation du logement](#)).

QUELLES SONT LES RESPONSABILITÉS DE L'EXTERMINATEUR ?

- L'exterminateur devrait inspecter toutes les pièces des logements où la présence de punaises est soupçonnée.
- Le cas échéant, procéder à la vérification des logements adjacents (horizontalement et verticalement) aux logements infestés. Il devrait également inspecter les aires communes de l'immeuble (sous-sol, grenier, corridors, buanderie, etc.).
- L'exterminateur devrait donner les consignes pour augmenter l'efficacité de l'extermination et veiller à la sécurité des occupants ([avant](#), [pendant](#) et [après](#) l'extermination). Il doit aussi veiller à ce que les produits utilisés ne présentent pas de risque pour l'environnement.
- L'exterminateur devrait appliquer les produits homologués selon les directives des fabricants dans tous les lieux infestés, notamment le long des fissures des murs et du sol, des fissures du mobilier, derrière les cadres et à tout autre endroit où les punaises peuvent s'abriter.
- Pour que l'extermination soit complète, les punaises doivent être éliminées à tous leurs stades de développement. Or, les œufs éclosent environ 10 à 14 jours après leur ponte, et les insecticides homologués par Santé Canada ne les détruisent pas. Au moins 2 visites sont donc requises. La première sert à l'application de l'insecticide et la deuxième, généralement de 2 à 4 semaines plus tard, permet de vérifier l'efficacité du traitement. Il pourrait être nécessaire de faire une autre application d'insecticide lors de la deuxième visite, et même d'autres ensuite.
- En cas de récurrence, l'exterminateur devrait faire une nouvelle évaluation de la situation.

COMMENT PRÉPARER LE LOGEMENT AVANT LA VISITE DE L'EXTERMINATEUR ?

- Il est très important de préparer le logement avant la venue de l'exterminateur. Cette étape permettra à l'exterminateur d'effectuer un meilleur travail.
- Faire disparaître tout le désordre inutile et les encombrements.
- Les textiles (incluant literie et vêtements) et objets contaminés doivent être traités. Les placer dans des sacs de plastique hermétiquement fermés, puis :



- Vider les sacs directement dans la sécheuse, à haute température, pendant au moins 30 minutes OU dans la machine à laver (utiliser de l'eau savonneuse la plus chaude possible);
- OU les mettre au congélateur au moins 3,5 jours à une température d'au moins -18°C, en évitant de trop compacter le contenu des sacs.
- OU traiter les articles à la vapeur chaude.
- Jeter les sacs ayant contenu des objets contaminés dans une poubelle fermée, à l'extérieur.
- Entreposer ensuite les textiles et les objets traités dans des sacs de plastique propres, fermés hermétiquement, qu'on étiquettera clairement et déposera dans un endroit exempt de punaise.
- Jusqu'au moment de l'extermination, il est essentiel de passer souvent l'aspirateur dans toutes les pièces et les moindres recoins (murs, plancher, plinthes, prises de courant, grilles de ventilation, tiroirs, armoires, matelas, sommier, fauteuils, etc.)
 - Utiliser un aspirateur muni d'un bec suceur pour capturer les œufs et les punaises de lit, qui restent souvent collés. Laisser aspirer quelques secondes supplémentaires afin de s'assurer que les punaises ne demeurent pas dans le boyau;
 - Utiliser idéalement un aspirateur muni d'un sac. Après chaque utilisation, jeter le sac de l'aspirateur dans un sac à vidanges scellé, qu'on mettra dehors dans une poubelle fermée. Si l'aspirateur ne comporte pas de sac, le nettoyer selon les directives du fabricant, à l'extérieur de l'immeuble.
- Sceller les fissures et les fentes se trouvant entre les plinthes, sur les cadres de lit en bois et sur les murs en les calfeutrant. Réparer ou enlever le papier qui se décolle, resserrer les plaques d'interrupteur et calfeutrer toutes les ouvertures des tuyaux ou autres conduits qui entrent dans votre maison. Accorder une attention particulière aux murs qui séparent deux appartements. Au besoin, demander au propriétaire de faire ces travaux.

FAUT-IL JETER TOUS NOS ARTICLES QUAND ON A DES PUNAISES DE LIT CHEZ SOI ?

- Non, à moins d'avis contraire de la part de l'exterminateur. Les meubles, y compris les matelas et les sommiers, peuvent être traités, s'ils sont intacts et sans déchirure. Le traitement des meubles infestés, mais en bon état, est préférable à leur destruction.

- Une fois traités et secs, le matelas et le sommier peuvent être placés dans des housses anti-acariens/anti-punaises.
- Quand l'infestation est trop grande ou quand les matelas, sommiers ou meubles rembourrés sont abîmés, on doit les détruire, sur avis de l'exterminateur, pour s'assurer qu'ils ne seront pas réutilisés. Ils doivent alors être bien identifiés comme contaminés avant d'être mis aux ordures.

QUELLES SONT LES CONSIGNES SUR L'ÉVACUATION DU LOGEMENT DURANT LE TRAITEMENT ?

- Tous les occupants du logement ainsi que les animaux doivent être à l'extérieur du logement au moment du traitement.
- Une aération complète du logement durant et après l'application du traitement contre les punaises de lit est requise.

LES PRODUITS UTILISÉS PAR L'EXTERMINATEUR LORS DES TRAITEMENTS, PEUVENT-ILS ÊTRE NÉFASTES POUR LA SANTÉ ?

- Tous les produits utilisés par les exterminateurs doivent être homologués (reconnus et approuvés) par Santé Canada. Toutefois, même s'ils sont homologués, des produits inadéquatement utilisés peuvent être néfastes pour la santé et l'environnement. C'est pourquoi les consignes d'utilisation doivent être méticuleusement observées. Idéalement, ils ne devraient être appliqués que lorsque requis, et aussi peu que nécessaire.
- L'application de produits non homologués est illégale. Ces produits risquent de poser des effets néfastes sur la santé et d'interférer avec les effets des produits homologués et sécuritaires, voire même d'entraîner une résistance aux seuls produits encore efficaces pour le traitement des punaises.
- L'utilisation d'insecticides (même homologués) sur les matelas n'est pas recommandée. Si on doit y avoir recours, n'utiliser qu'à des endroits ciblés et en quantité très restreinte. La vapeur d'eau chaude devrait plutôt être privilégiée pour les matelas et les sommiers. Par ailleurs, celle-ci est beaucoup plus efficace puisqu'elle permet de tuer les œufs des punaises.
- On encourage une combinaison de méthodes plutôt qu'une seule pour l'élimination optimale des punaises de lit, par exemple par l'application de produits sur les



planchers et les murs, et à l'aide de vapeur d'eau chaude sur les matelas, sommiers et cadres de lit intacts.

QUELLES SONT LES CONSIGNES POUR LE RETOUR DANS LE LOGEMENT ?

- Après le traitement d'insecticide(s), attendre au moins 6 heures avant de réintégrer le logement afin de prévenir les problèmes de santé liés à l'exposition de ces produits.
- Des dispositions particulières doivent être prises chez certaines personnes plus sensibles :
 - Les personnes qui ont des problèmes respiratoires, les enfants et les personnes allergiques devraient attendre au moins 12 heures suivant l'application d'insecticide(s) avant de réintégrer leur logement
 - Les bébés de 0-12 mois, les jeunes enfants qui ne marchent pas encore, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient attendre au minimum 24 heures après l'application d'insecticide(s) avant de réintégrer leur logement.
- Les animaux, incluant les oiseaux, doivent être évacués durant une période de 6 heures après le traitement
- Après l'application du traitement contre les punaises de lit, évitez de marcher pieds nus durant au moins 48 heures.
- Aérer suffisamment les pièces après le traitement.

QUE FAUT-IL FAIRE APRÈS L'EXTERMINATION, POUR QUE LES PUNAISES DE LIT NE REVIENNENT PAS ?

- Suivre les recommandations de l'exterminateur, qui aura fait une évaluation du degré d'infestation et des risques de récurrence. Les produits utilisés peuvent prendre plusieurs jours avant d'éliminer toutes les punaises de lit.
- Pendant cette période, le locataire doit vérifier régulièrement s'il y a présence de punaises aux endroits qui ont été traités. Il doit éviter les encombrements.
- Conserver les objets et textiles sans trace de punaise dans des sacs de plastique fermés hermétiquement, et ce, jusqu'à ce que l'exterminateur confirme l'élimination complète des punaises de lit.

Y A-T-IL UNE RÉGLEMENTATION MUNICIPALE QUI S'APPLIQUE AUX PUNAISES DE LIT ?

- Chaque municipalité peut définir ce qui est insalubre, ce qui constitue une nuisance ou présente un risque en matière de sécurité. Plusieurs municipalités se sont dotées d'un règlement sur la salubrité ou sur les nuisances.
- L'absence d'un pouvoir réglementaire ne dispense toutefois pas une municipalité d'agir, selon la [Loi sur les compétences municipales](#).

Les punaises de lit - Ce qu'il faut retenir :

Tout le monde peut, à un moment donné, être exposé à des punaises de lit. Il ne faut pas avoir honte ni se blâmer. Il faut demander de l'aide et surtout ne pas abandonner. Le propriétaire de l'immeuble doit immédiatement être avisé. Si les punaises de lit persistent après l'extermination, le propriétaire doit aussi en être avisé.

D'elles-mêmes, les punaises de lit ne quitteront pas le domicile. L'extermination peut prendre un certain temps. Plus tôt les démarches d'extermination seront entreprises, plus tôt les punaises de lit disparaîtront du domicile.

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

- ☎ S'assurer de faire appel à un exterminateur [certifié](#) (détenant un permis gouvernemental).
- ☎ [Organismes de défense des droits des locataires](#)
- ☎ Inspecteur du service de salubrité ou du bâtiment de votre municipalité.
- ☎ Régie du logement.

PRODUCTION : MARS 2016, MISE À JOUR FÉVRIER 2020