

Quelques informations concernant les punaises de lit...

Origine :

Les punaises de lit sont des insectes qui se nourrissent de sang, **parasites externes de l'Homme** (elles peuvent aussi piquer les animaux domestiques, parfois les chiens, très rarement les chats).

La plus courante en France est *Cimex lectularius*, présente en zone tempérée et adaptée aux environnements urbains. Les punaises de lit, qui avaient très fortement régressé au milieu du 20^{ème} siècle (notamment avec l'emploi de pesticides très puissants mais néfastes pour la santé et la biodiversité) semblent en **forte augmentation depuis quelques années, notamment dans les grandes villes, partout dans le monde**. Elles sont en tout cas de plus en plus signalées dans les habitations (maisons et immeubles), dans les hôtels, établissements de santé, d'accueil, résidences pour étudiants, personnes âgées, etc.

Le **pic d'infestation a généralement lieu à l'automne**.

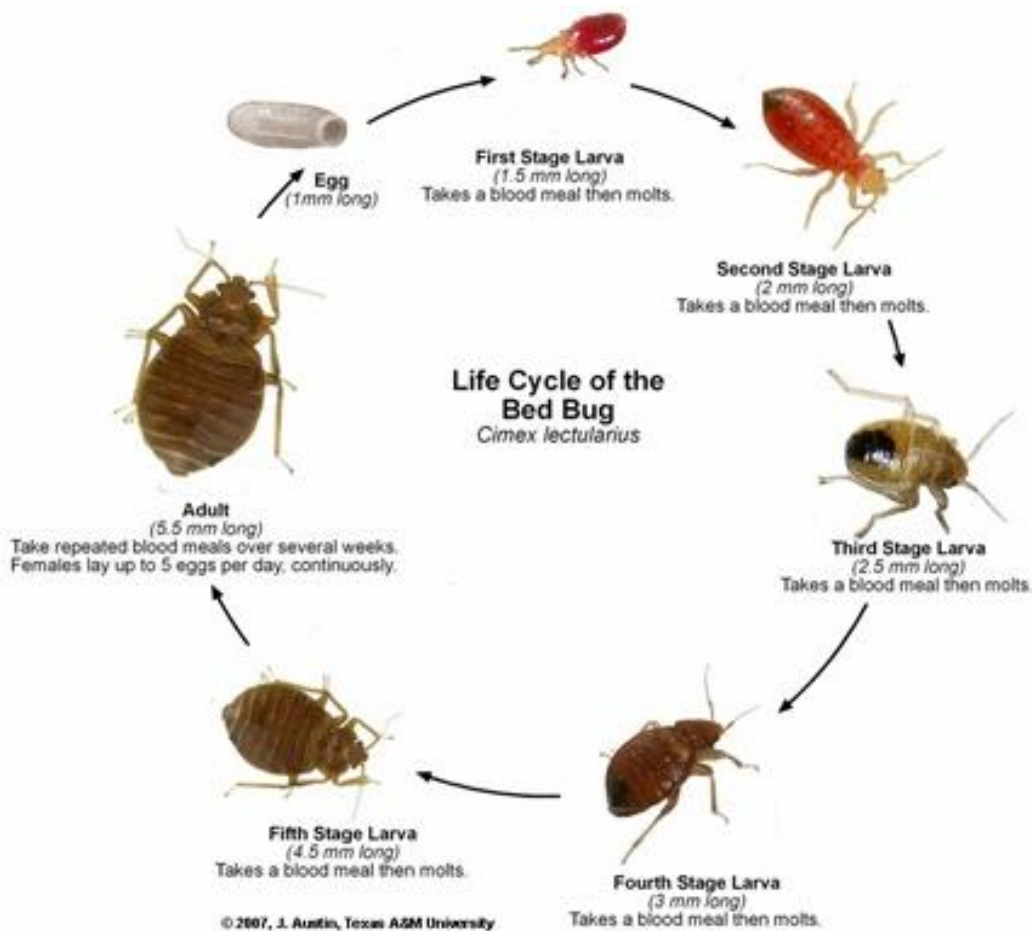
Les reconnaître, les détecter :

Les punaises de lit sont **visibles à l'œil nu**. Elles ont à peu près la taille et la forme d'un pépin de pomme aplati (autour de 5 mm de longueur). Elles sont de couleur brune ou rouge foncé quand elles sont gorgées de sang. Leur **durée de vie est d'environ 6 mois**, mais elles **peuvent se mettre en état de dormance pendant plus d'un an**, sans se nourrir. Leurs œufs blanchâtres ont la taille d'une tête d'épingle et sont disposés en grappe dans des petits espaces. Ils éclosent entre dix et quinze jours après la ponte.

Elles **vivent principalement dans la chambre à coucher**, sont généralement actives la nuit (elles piquent les humains pendant leur sommeil). Elles fuient la lumière, se cachent dans les endroits sombres et peu accessibles, comme par exemple aux coutures du matelas, dans les ourlets des draps, dans les boiseries de lit, ou dans les fissures des murs ou du plancher (la liste est loin d'être exhaustive), où elles vont aussi pondre. Quand l'infestation se propage, elles peuvent se disperser dans les autres pièces du logement.

Plusieurs indices permettent de détecter leur présence, à commencer par des piqûres sur la peau, qui ressemblent à celles de moustiques et qui démangent également. Elles sont en revanche regroupées (parfois en très grand nombre) sur les parties du corps laissées découvertes pendant le sommeil. Sur les draps et la literie, on peut trouver de petites tâches noires, provenant de leurs excréments et du sang qui coule au moment de la piqûre. On peut enfin trouver des punaises vivantes ou mortes dans ou près du lit, des mues et des œufs.





Propagation :

Les punaises sont le plus fréquemment véhiculées par l'Homme lui-même (en fait, dans ses affaires : valises, sacs, meubles, literie... plus rarement vêtements) et non pas par des animaux. Elles ne viennent pas non plus du dehors. En effet, les punaises de lit n'ont pas d'ailes : elles ne volent pas et ne sautent pas. Elles ne se déplacent qu'en marchant et restent généralement à proximité de la zone infestée dans le logement (à savoir, le lit, voire dans une autre pièce, en cas d'infestation importante). En revanche, elles se dissimulent dans les objets proches et c'est ainsi qu'elles sont disséminées involontairement.

Il ne faut pas les confondre avec les punaises vertes qui habitent les jardins et les forêts et qui sont totalement inoffensives. Celles-ci sont beaucoup plus grosses, elles volent et se nourrissent uniquement de végétaux.

Les principales causes de dispersion des punaises de lit sont :

- le **déplacement plus fréquent de personnes** autour du globe, facilité par la mondialisation (tourisme, déménagements, etc.)
- La **réutilisation sans précautions d'objets usagés** (commerce/échange d'objets et de vêtements de seconde main).
- Le **manque de connaissances** sur les punaises qui a parfois entraîné l'emploi de méthodes de lutte peu efficaces et aussi facilité la dispersion, par ignorance.

Combattre les idées reçues :

Les punaises de lit **peuvent infester des logements propres autant qu'insalubres**. Toutefois, le nombre de cachettes disponibles (fissures, pièces encombrées) peut aider les punaises à proliférer.

Transportées dans la literie ou les vêtements, les **punaises peuvent survivre à un lavage à l'eau tiède** (les lave-linge communs, dans les buanderies ou les laveries peuvent constituer un vecteur de propagation). **Le froid et le chaud intenses leur sont en revanche fatals**.

Les punaises de lit **ne transmettent généralement pas de maladies aux humains**. Cependant, des réactions allergiques peuvent avoir lieu et les piqûres entraînent souvent des troubles du sommeil, de l'anxiété, de la fatigue, parfois de l'anémie. Enfin, la détresse psychologique des victimes de piqûres de punaises de lit peut être importante.

La gêne ressentie et la peur d'être désigné coupable de l'infestation peuvent faire hésiter les personnes touchées à parler du problème autour d'elles, ce qui peut entraîner une prolifération encore plus importante. **Tout le monde peut être touché et la prévention est fondamentale**.

La prévention :

Tout le monde peut participer à la prévention pour éviter la propagation :

- **se renseigner** sur les punaises pour être en mesure de les détecter en cas d'infestation ;
- **signaler la présence des insectes** au plus vite au responsable du lieu concerné (qu'il s'agisse d'un logement ou de quelque établissement que ce soit) ;
- **passer très régulièrement l'aspirateur** dans toutes les pièces, ainsi que sur la literie et ses structures ;
- **éviter l'accumulation d'objets divers et de meubles**, notamment dans les parties communes.

La désinfestation :

Il ne faut pas essayer de régler le problème soi-même en utilisant des insecticides, car cela peut être dangereux pour la santé des humains et des animaux domestiques, mais aussi favoriser la dispersion des insectes. Il est alors **recommandé de faire appel à une entreprise de désinsectisation compétente** (les services communaux d'hygiène peuvent parfois intervenir ou recommander des prestataires).

Il est important de donner l'accès à l'entreprise à toutes les pièces du lieu susceptibles d'être concernées et **préparer les lieux** en les désencombrant si besoin. **Attention, ne pas entreposer/jeter les objets infestés dans la rue ou d'autres parties communes**.

Les vêtements et la literie devront – selon leur fragilité – être passés au sèche-linge dans un cycle très chaud ou mis au congélateur, pour tuer les punaises qui pourraient s'y trouver.

Parfois, il faut enlever tentures, papiers peints, tapis et moquettes quand les infestations sont régulières car les insectes peuvent s'y cacher, mais également combler trous et fissures.

Les désinsectiseurs emploient plusieurs méthodes souvent combinées, à savoir, la vapeur d'eau très chaude sur la literie et des insecticides homologués sur les autres parties du logement (mobilier, murs, planchers, fissures, etc.).

Les habitants/usagers (ainsi que les animaux domestiques) du lieu ne peuvent généralement pas le fréquenter pendant plusieurs heures après le traitement, voire plusieurs jours. Les lieux doivent être aérés.

Il est souvent nécessaire de traiter deux fois car les insecticides homologués ne sont pas efficaces sur les œufs. Il vaut mieux s'assurer que cette seconde visite est bien prévue par le désinsectiseur.

Pour terminer, il n'y a pas de traitement miracle pour combattre les punaises de lit et l'éradication de ces insectes peut parfois être très longue. C'est l'affaire de tous et la prévention est essentielle.

Plusieurs documents sont utiles à consulter et accessibles sur Internet, notamment des notices et guides rédigés par la ville de Montréal (Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux) et la province du Québec au Canada, confrontés à ce problème depuis les années 2010, dont :

- <http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/punaises-de-lit/>
- <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/reconnaitre-les-punaises-de-lit-et-en-prevenir-l-infestation/>
- <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/proceder-a-l-extermination-de-punaises-de-lit/>
- http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/ARROND_RPP_FR/MEDIA/DOCUMENTS/LES_PUNAISES_DE_LIT.PDF