



# Prévention des punaises des lits

## Comment les punaises des lits se propagent-elles?

La punaise des lits ne peut ni voler ni sauter. Cependant, elle est capable de se cacher dans des endroits extrêmement petits en raison de son corps aplati. Elle peut donc se faufiler :

- dans les coutures et les plis du matelas et du sommier;
- dans les fentes du cadre et de la tête de lit;
- entre les coussins des fauteuils et des divans;
- derrière les plinthes, les plaques d'interrupteur, le papier peint qui décolle ou les cadres;
- dans les fentes des parois de plâtre et du plancher.

Les punaises des lits peuvent entrer dans la maison lorsqu'on y apporte des meubles, des vêtements ou des valises. Elles peuvent se promener d'un logement à l'autre en empruntant les conduites, les fils électriques et en s'infiltrant dans les autres ouvertures. Leur présence ne signifie pas un manque de propreté.



Photo : Centers for Disease Control and Prevention

## À quoi reconnaît-on une infestation de punaises des lits?

Parmi les signes d'infestation, notons les morsures, les taches de matières fécales desséchées et les mues de jeunes punaises sur les matelas, les draps, les cadres de lit ou les murs.

La punaise peut se cacher dans n'importe quel recoin. Il faut être très rigoureux pour trouver toutes les punaises (nymphe et adultes) et dénicher chacun des emplacements où les femelles ont pondu leurs œufs. Examiner attentivement tous les matelas, les têtes de lit, les chaises et les sofas rembourrés, les tables de chevet, les commodes, les plinthes, les prises électriques, les plaques d'interrupteur, les articles rangés sous le lit ou à proximité, les tapis, les moquettes, l'intérieur des réveils, des téléphones et des avertisseurs de fumée. Étant donné que les punaises se déplacent facilement, il faudra peut-être traiter les pièces contiguës et les autres logements.



Photo: Ville de Winnipeg

Consulter un spécialiste de la lutte antiparasitaire pour confirmer une infestation de punaises des lits.

## Comment peut-on prévenir une infestation?

S'assurer de nettoyer régulièrement la maison, y compris passer l'aspirateur sur le matelas, peut contribuer à éviter une infestation. Éliminer le désordre pour réduire le nombre d'endroits où les punaises des lits parviendront à se cacher.

Il faut être prudent lorsqu'on rapporte à la maison des meubles, de la literie, des matelas ou des lits usagés. On doit les inspecter avant de les rentrer dans la maison. Il importe de transporter les vêtements usagés dans un sac de plastique bien scellé, de les laver immédiatement et de les placer dans la sècheuse à une température élevée pendant cinq minutes.

En voyage, inspecter la chambre d'hôtel et les meubles, y compris le matelas et la tête du lit, pour y vérifier tout signe de présence de punaises des lits. Protéger ses bagages et ne jamais poser les valises sur le lit ou sur le plancher.