

Comment traiter une infestation de punaises de lit? (How do I treat a bed bug infestation?)

Traitement

(Treatment)

Il n'est pas facile de gérer une infestation de punaises de lit. Il faut faire plusieurs choses en même temps :

1. Faites traiter la zone concernée par un opérateur à la lutte antiparasitaire (PCO).
2. Désencombrez : autrement dit, jetez tout ce qui n'est plus nécessaire. Ne jetez pas vos meubles avant d'avoir parlé à l'opérateur à la lutte antiparasitaire. Il saura vous dire quels éléments peuvent être traités et ceux qui ne peuvent pas l'être.
3. Nettoyez : utilisez un aspirateur et le suceur plat pour aspirer tous les endroits possibles où pourraient se nicher les punaises de lit.
4. Lavez : lavez au mieux les signes de la présence de punaises de lit. Il sera ainsi plus facile de voir les nouveaux signes de leur présence lors de votre inspection suivante.
5. Sèche-linge : la chaleur d'un sèche-linge chaud exterme les punaises de lit à tous les stades de leur développement.
6. Isolez : une fois que les articles sont débarrassés des punaises de lit, isolez-les des punaises de lit encore présentes chez vous.
7. Traitez votre chambre :
 - Éliminez les punaises de lit de votre lit.
 - Retirez le volant de lit pour éviter que les punaises de lit l'utilisent pour grimper.
 - Passez l'aspirateur sur toutes les parties de votre lit. Il s'agit de toutes les surfaces du matelas et du sommier, du cadre de lit, y compris le dessous, la tête de lit et la partie arrière de celle-ci.
 - Tuez les punaises de lit nichées dans les draps, les couvertures, le dessus de lit et les oreillers en les lavant et en les traitant à la chaleur dans un sèche-linge chaud pendant 30 minutes. Ne chargez pas trop le sèche-linge, sinon vos articles n'atteindront pas la température souhaitée.
 - Protégez votre lit.
 - Recouvrez le matelas et le sommier. Pour cela, utilisez une housse spéciale, dotée de six côtés et fermée par une fermeture à glissière. Son emballage doit porter la mention « Anti punaises de lit ». Une fois le matelas recouvert, n'ouvrez pas la housse pendant au moins 1 an. Vous pouvez également utiliser la housse comme housse de matelas et la laisser en place. Les punaises de lit ne rongent pas, donc une fois que la housse est en place, les punaises de lit qui sont piégées à l'intérieur mourront et aucune autre punaise ne pourra y pénétrer. Ces housses n'ont pas de coutures ou de garniture sur l'extérieur, où pourraient se nicher des punaises de lit.



- Pièges pour votre lit
 - Un piège est une sorte de récipient en plastique épais, lisse et brillant. Il est doté d'un orifice en son centre, où est placé le pied du lit, et d'un rebord autour de cet orifice. Les punaises tentant de grimper sur le bord extérieur du piège sont interceptées.
 - Les pièges exploitent le fait que les punaises de lit n'aiment pas ramper sur des surfaces lisses et brillantes ou collantes.
 - Vous pouvez les acheter auprès de sociétés spécialisées dans la lutte antiparasitaire.
 - Vous pouvez également confectionner votre propre piège :
 - en enroulant un ruban adhésif double face autour des pieds de votre lit
 - en recouvrant les pieds du lit de gelée de pétrole
 - en plaçant des récipients aux parois lisses (par ex., un pot de margarine, un bocal en verre) sous les pieds du lit avec une substance au fond pour piéger les punaises de lit (de l'huile végétale, du talc ou de la gelée de pétrole devraient tous fonctionner)
 - Ne placez pas de substance toxique au fond du piège. Les poudres insecticides fonctionnent bien pour exterminer les punaises de lit, toutefois elles peuvent causer des problèmes respiratoires, surtout si vous y êtes exposé(e) pendant une longue période.
- Isolez votre lit
 - Éloignez votre lit du mur d'au moins 15 cm (6 pouces).
 - Ne rangez aucun article sur le lit.
- Continuez à protéger votre lit
 - Ne posez aucun article sur votre lit. Il ne faut pas poser sur le lit un sac, un manteau ou tout autre article où pourrait se nicher une punaise de lit.
 - Traitez à la chaleur toute la literie au moins une fois par semaine jusqu'à ce que toutes les punaises aient disparu.
 - Inspectez votre lit au moins une fois par semaine pour détecter les signes d'une présence éventuelle de punaises de lit. Passez l'aspirateur sur le lit et le cadre de lit au moins une fois par semaine.

Vous devrez procéder à un nettoyage et à une inspection au moins une fois par semaine jusqu'à ce que vous soyez certain(e) que les punaises de lit ont été éliminées. Cela peut prendre plusieurs semaines, en fonction de la gravité de l'infestation et, dans un bâtiment où habitent plusieurs familles, cela dépendra de la coopération de chaque foyer.

Quelles mesures de contrôle chimique peut-on utiliser?

(What are some chemical control measures?)

Il est préférable de faire appel à un opérateur à la lutte antiparasitaire pour un traitement chimique. Il devrait vous donner des informations écrites vous précisant la date du traitement, les substances chimiques qui seront utilisées, combien de temps vous devrez vous absenter de chez vous et les préparatifs que vous devrez effectuer. Il doit également vous préciser le nettoyage à réaliser après son passage. Demandez à votre propriétaire si vous n'avez pas reçu d'information.

Il doit y avoir des informations sur les précautions à prendre pour les personnes sensibles à l'odeur des produits chimiques. Il est conseillé de consulter votre médecin si vous êtes inquiet (inquiète) par rapport à des membres de votre foyer qui sont en mauvaise santé ou qui sont particulièrement sensibles, comme des nourrissons, des personnes âgées ou celles dont le système immunitaire est affaibli.

Les propriétaires qui veulent faire eux-mêmes le traitement chimique doivent savoir que si les pesticides ne sont pas utilisés correctement, ils risquent de tomber malades. Utilisez tous les produits chimiques correctement. Pour cela, vous devez suivre les consignes sur l'étiquette et poser des questions si vous ne comprenez pas les consignes.

Si les pesticides ne sont pas utilisés correctement, les punaises de lit risquent simplement de s'éloigner de l'insecticide. Elles peuvent se déplacer vers de nouvelles zones pour y échapper. Certains produits chimiques homologués pour un usage dans la lutte contre les punaises de lit ne peuvent être achetés que par un opérateur à la lutte antiparasitaire.

En Alberta, l'usage de pesticides dans les habitations est régi par la *Environmental Protection and Enhancement Act* et des réglementations. Au Canada, l'usage des pesticides est homologué par Santé Canada.

Traitement thermique

(Heat treatment)

Le traitement thermique est un processus spécialisé. Il faut posséder un matériel spécifique et savoir comment traiter les pièces où sont présentes des punaises de lit à une température suffisamment élevée. Si la température de la pièce n'est pas suffisante, les punaises de lit risquent de s'échapper vers une autre zone, plus fraîche. Le traitement thermique ne remplace pas le désencombrement, le nettoyage et la surveillance régulière.

Chiens détecteurs de punaises de lit

(Bed bug dogs)

En Alberta, plusieurs chiens sont dressés pour rechercher les punaises de lit. Vous devrez réaliser certains préparatifs avant l'arrivée du chien. Ces chiens peuvent trouver les punaises de lit beaucoup plus rapidement qu'un professionnel. Le chien et son maître travaillent en équipe pour détecter les punaises de lit. Le chien doit être dressé et certifié.

Pour en savoir plus, contactez le Bureau de l'environnement et de la santé le plus proche de votre domicile: 1-833-476-4743

Pour obtenir des conseils médicaux et autres informations médicales 24 heures sur 24, appeler Health Link au 811.

Dernière révision: Juillet 6, 2022

Auteur: Environmental Public Health, Alberta Health Services

Cette œuvre ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé qualifié. Cette œuvre est destinée à des fins d'information générale et est fournie sur une base « telle quelle » et « comme telle ». Bien que des efforts raisonnables aient été déployés pour assurer l'exactitude des informations contenues, Alberta Health Services ne prend aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou légale, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou la pertinence à des fins particulières de ces informations. Alberta Health Services rejette explicitement toute responsabilité relative à l'utilisation de cette œuvre, ainsi que toute réclamation, mesure, réclamation ou poursuite découlant d'une telle utilisation.

Comment éviter la propagation des punaises de lit d'autres personnes?

(How do I Prevent Spreading Bed Bugs to Others?)

Éviter la prolifération

(Prevent Spread)

Portez des vêtements qui ne sont pas infestés par les punaises de lit.

(Wear clothes that aren't infested with bed bugs.)

- Mettez les vêtements que vous prévoyez porter dans le sèche-linge sur le réglage le plus chaud pendant 30 minutes. N'oubliez pas vos chaussettes, votre manteau, votre tuque, votre foulard et vos mitaines ou gants.
- Quand vous les sortez du sèche-linge, secouez vos vêtements pour faire tomber les punaises de lit mortes qui pourraient être collées dessus. Mettez immédiatement les vêtements dans un sac en plastique et veillez à ce qu'il soit fermé hermétiquement.
- Habillez-vous juste avant de partir de chez vous. Veillez donc à faire toutes les autres tâches que vous devez effectuer avant de vous habiller.
- Enfilez les vêtements que vous avez traités à chaud et que vous avez placés dans un sac en plastique. Il est conseillé de vous habiller dans la salle de bains, voire dans la baignoire. Il est plus facile de voir les punaises de lit sur une surface pâle, comme une baignoire blanche. Habillez-vous dans une pièce où vous savez qu'il n'y a pas de punaises de lit.
- Partez dès que vous êtes habillé(e). Ne vous asseyez pas. Veillez à ne pas effleurer des endroits où pourrait se nicher une punaise de lit.

Vérifiez vos sacs, porte-monnaie, sac à dos ou mallette.

(Check your bags, purse, backpack, or briefcase.)

- Sortez tout de votre sac, porte-monnaie, sac à dos ou mallette. Vérifiez si vous voyez des signes de la présence de punaises de lit. Jetez tout ce qui ne peut pas être nettoyé et où pourrait se dissimuler une punaise de lit (comme les agendas ou les carnets).
- Aspirez ou brossez convenablement le sac et/ou placez-le dans le sèche-linge sur le réglage le plus chaud pendant 30 minutes.
- Conservez votre sac dans un endroit où les punaises de lit ne sont pas susceptibles de se nicher. Votre sac ne doit pas toucher d'article où une punaise de lit pourrait se dissimuler et où elle pourrait pénétrer dans votre sac.
- Il est conseillé de placer votre sac dans un sac en plastique fermé hermétiquement. Le plastique blanc est préférable, car les punaises de lit sont plus faciles à voir sur un fond blanc. Ne le posez pas sur une chaise ou sur votre lit, sinon vous serez obligé(e) de le passer à l'aspirateur ou à la brosse chaque soir.
- Vous pouvez également suspendre votre sac dans l'armoire, si l'espace est suffisant. Veillez à ce que le sac ne touche rien, à part la tringle de l'armoire.

Veillez à ce que les vêtements que vous allez porter le lendemain ne contiennent pas de punaises de lit.

(Make sure the clothes for the next day are free of bed bugs.)

- Sortez immédiatement les vêtements du sèche-linge et placez-les dans un sac en plastique fermé hermétiquement.
- Quand vous rentrez chez vous, placez immédiatement votre manteau et tout autre vêtement d'extérieur (comme un chapeau et des mitaines ou gants) dans un sac en plastique et fermez-le hermétiquement. Ainsi, vous n'aurez pas à les passer au sèche-linge de nouveau.

Pour en savoir plus, contactez le Bureau de l'environnement et de la santé le plus proche de votre domicile : 1-833-476-4743

Pour obtenir des conseils médicaux et autres informations médicales 24 heures sur 24, appeler Health Link au 811.

Dernière révision: Juillet 6, 2022

Auteur: Environmental Public Health, Alberta Health Services

Cette œuvre ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé qualifié. Cette œuvre est destinée à des fins d'information générale et est fournie sur une base « telle quelle » et « comme telle ». Bien que des efforts raisonnables aient été déployés pour assurer l'exactitude des informations contenues, Alberta Health Services ne prend aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou légale, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou la pertinence à des fins particulières de ces informations. Alberta Health Services rejette explicitement toute responsabilité relative à l'utilisation de cette œuvre, ainsi que toute réclamation, mesure, réclamation ou poursuite découlant d'une telle utilisation.

Punaises de lit - Comment prévenir une infestation? (How to Prevent Bed Bug Infestations)

Comment les punaises de lit se déplacent-elles?

(How do bed bugs move around?)

Les punaises de lit ne se déplacent qu'en rampant. Elles rampent de chambre à l'autre ou, dans un immeuble d'habitation, d'un logement à un autre en circulant le long des tuyaux, ou en rampant dans les ouvertures des murs. Pour parcourir de longues distances (d'un bâtiment à un autre par exemple), les punaises de lit ont besoin de l'aide des humains.

Les nouvelles infestations commencent lorsqu'une personne transporte des objets (meubles, vêtements, sacs à dos, sacs à main, draps, bibelots, livres, boîtes en carton ou autres) susceptibles de dissimuler une punaise de lit en quête d'un nouvel habitat. La plupart du temps, la personne ne soupçonne même pas leur existence.

Comment éviter que les punaises de lit infestent ma maison?

(How do I prevent bed bugs from infesting my home?)

La meilleure façon de se protéger contre une infestation est d'éviter que les punaises de lit entrent chez vous et s'y installent. Voir les rubriques en fin de page pour plus d'informations.

- Ne ramassez pas d'objets abandonnés sur le trottoir. Ils ont peut-être été mis à la poubelle parce qu'ils sont infestés de punaises.
- Si vous séjournez dans un endroit susceptible d'être infesté de punaises de lit, prenez certaines précautions en rentrant chez vous.
- Inspectez régulièrement votre domicile à la recherche de punaises. Il peut suffire simplement d'inspecter votre lit chaque fois que vous changez vos draps.
- Dans un bâtiment abritant plusieurs logements, demandez à votre propriétaire ou au gérant de l'immeuble les actions qu'ils mènent pour prévenir les infestations de punaises de lit (leur protocole). Ils doivent être informés des risques d'infestation et être disposés à vous en parler. Lors d'une rénovation, il est possible d'agir pour ralentir ou stopper la propagation des punaises de lit d'une pièce à l'autre.
- Scellez le matelas et le sommier. Vous éliminerez ainsi la plupart des cachettes sur votre lit et éviterez l'infestation de votre matelas et la mise au rebut de celui-ci. L'inspection régulière de votre matelas sera beaucoup plus facile s'il est recouvert d'une housse. On parle de scellement lorsqu'on enveloppe le matelas dans une housse à l'épreuve des punaises de lit. Généralement, les housses recouvrent entièrement le matelas et se ferment avec une fermeture éclair. On peut les acheter dans les grands magasins, magasins de literie et chez certains professionnels de la lutte antiparasites. L'emballage doit indiquer « à l'épreuve des punaises de lit ». Vous pouvez envelopper le matelas dans un plastique épais et sceller toutes les coutures avec du ruban adhésif par exemple. Toutefois, le plastique peut être troué.
- Lorsque vous [voyagez](#), inspectez votre chambre et prenez des précautions lorsque vous arrivez à la maison juste au cas où.

Achats d'objets d'occasion

(Shopping for Second-Hand Goods)

Ce qu'il faut vérifier avant d'acheter

(What to Look for when Shopping)

- Les déjections de punaises de lit sont noir rougeâtre ou noires. Elles se présentent comme de petits points ou des traces étendues. Elles peuvent ressembler à une trace de feutre qui a un peu coulé sur les bords.
- La peau qu'elles laissent après une mue est brun pâle et a la forme d'une punaise de lit morte.
- Utilisez une lampe de poche, car les punaises de lit se déplacent rapidement pour fuir la lumière.
- Regardez attentivement toutes les surfaces des meubles, intérieures et extérieures, les côtés des tiroirs, les joints, les trous de vis, l'arrière des bibliothèques et tout autre lieu où les punaises de lit pourraient se cacher. Si une carte de crédit passe dans un espace, alors une punaise de lit peut s'y cacher.
- Les meubles rembourrés en bon état (sans déchirures ni trous) empêchent les punaises de lit de s'installer.
- Inspectez tous les articles ménagers, notamment les animaux en peluche, les livres ou les DVD.
- Lors de l'achat de vêtements, inspectez soigneusement les coutures et les ourlets.

Attention aux objets que vous rapportez à la maison

(Bringing Your Items Home)

- Emportez des sacs en plastique dans lequel vous pouvez enfermer l'objet avant de le ramener à la maison.
- En arrivant chez vous, mettez tous les objets qui peuvent résister à la chaleur dans le sèche-linge pendant 30 minutes au réglage le plus élevé (vous pouvez d'abord les laver), ou gardez les objets dans un sac scellé jusqu'au moment de faire la lessive. La chaleur du sèche-linge tue les punaises de lit et leurs œufs.
- Si vous ramenez chez vous un grand objet qui ne peut être lavé en machine (par exemple, un meuble), entreposez-le à l'écart, de préférence hors de votre domicile jusqu'à ce qu'il puisse être nettoyé à fond. Un garage ou une remise séparés conviendront parfaitement aux objets volumineux. Si possible, laissez le meuble à l'extérieur jusqu'à ce qu'il puisse être nettoyé et inspecté une deuxième fois.

Nettoyage des objets pour éradiquer ou tuer les punaises de lits

(Cleaning Your Items to Remove or Kill Bed Bugs)

- Pour les meubles rembourrés, notamment des matelas, canapés, chaises, etc., passez l'aspirateur sur tous les coussins/oreillers, les surfaces supérieures et inférieures, et tous les interstices à l'aide d'un suceur plat.
- Pour les meubles en dur comme des commodes, meubles de télévision, étagères, etc., essuyez l'intérieur, l'extérieur, le dessus et le dessous avec de l'eau et du savon. Portez une attention particulière aux interstices et aux fentes. Scellez tous les joints avec du silicone ou tout autre produit d'étanchéité.

- Mettez le contenu de votre aspirateur au rebut hors de votre domicile.
- Si vous pensez être infesté par les punaises de lit, ne donnez aucun objet. Mettez l'objet au rebut. Si possible, détruisez-le afin que personne ne puisse le récupérer dans vos poubelles.

Pour en savoir plus, contactez le Bureau de l'environnement et de la santé le plus proche de votre domicile : 1-833-476-4743

Pour obtenir des conseils médicaux et autres informations médicales 24 heures sur 24, appeler Health Link au 811.

Dernière révision: Juillet 6, 2022

Auteur: Environmental Public Health, Alberta Health Services

Cette œuvre ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé qualifié. Cette œuvre est destinée à des fins d'information générale et est fournie « telle quelle » et « comme telle ». Bien que des efforts raisonnables aient été déployés pour assurer l'exactitude des informations contenues, Alberta Health Services ne prend aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou légale, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou la pertinence à des fins particulières de ces informations. Alberta Health Services rejette explicitement toute responsabilité en relation avec l'utilisation de cette œuvre, ainsi que toute réclamation, mesure, réclamation ou poursuite découlant d'une telle utilisation.