



## **Comment savoir si c'est une punaise de lit**

On suspecte la présence de punaises de lit devant des piqûres qui sont groupées au même endroit sur la peau dans les parties exposées (bras, jambes, dos ou même tous le corps). Ces piqûres sont souvent indolores et laisse des traces rouges sur la peau comme une piqûre de moustique.

Autre indice : des traces de sang sur les draps, car la punaise pique avec un rostre, donc la piqûre est violente et fait couler un peu de sang.

## **La piqûre de la punaise de lit**

Ces piqûres provoquent des démangeaisons et perturbe notre sommeil, Toutefois la réaction dépend de la sensibilité d'une personne à une autre.

- Les piqûres disparaissent au bout de quelques jours sans traitement pour certain
- D'autres ne savent même pas qu'ils ont été piqués et ne verrons aucune piqûre avant quelques mois d'infestation.
- Et pour les autres, c'est une réaction allergique immédiate et localisé, sorte de boursouflures de couleur rouge vif. Ne pas se gratter consulter votre médecin traitant pour calmer l'allergie mais aussi pour éviter un grand traumatisme et une détresse psychologique.

La punaise de lit peut piquer plusieurs fois dans la nuit, elle repère sa victime en partie par la chaleur qu'elle dégage.

## **De quoi se nourrissent les punaises de lit**

Les punaises de lit se nourrissent de sang, il ne parasite pas uniquement l'homme mais également les oiseaux et les mammifères.

## **Les punaises de lit présentent-elles un risque pour ma santé**

Ces punaises sont susceptibles de transmettre des maladies mais les scientifiques n'ont aucune certitude à ce sujet. A ce jour, ces insectes ne semblent pas être les vecteurs de maladies connues. Elles ne provoquent uniquement que démangeaisons, des plaques rouges et insomnies, se gratter peu entrainer une infection.



## **Suis-je aux prises avec une infestation et comment reconnaître les punaises de lit**

Les punaises de lit sont difficiles à trouver ! Elles sont très petites et ne sortent généralement que la nuit pour se nourrir. Elles se cachent dans les coutures des matelas et des sommiers, et le long des bords de lit, d'autres meubles et fauteuil.

Avant de trouver des punaises de lit, vous pourriez constater des indices de leur présence :

- Des bosses rouges qui vous démangent le corps,
- Des points noirs (des excréments de punaise des lits) sur vos coutures de matelas, sur vos plinthes, lattes de sommier et fauteuil
- Des tâches de sang sur vos draps, taies d'oreillers
- Des restes de peau séchée de punaise des lits suite à leur transformation (car elles muent plusieurs fois avant d'être adultes) dans votre literie, fauteuil ...
- Les œufs sont en forme de grains de riz (2mm, blanc, en grappes de quatre ou cinq œufs) que l'on retrouve au niveau des coutures (du matelas, sommiers, fauteuil) et à l'abri de la lumière

## **Comment les punaises de lit infestent-elles nos maisons**

Elles sont principalement véhiculées par l'homme : par ses affaires (valises, exceptionnellement les vêtements) ou en amenant des meubles, de la literie, etc... d'un endroit infesté. Dans une chambre d'hôtel infesté, la valise est souvent à côté ou sous le lit, les punaises s'y installent et on les rapporte chez soi. Les punaises de lit peuvent également passer d'un appartement à un autre par les fissures dans les murs et les planchers.

## **Peut-on transporter la punaises de lit sur soi**

Non, car la punaise ne reste pas sur sa proie, il ne s'agit pas d'un parasite et il est impossible d'en transporter sur soi. Il y a toutefois une réserve, dans certain cas spécifique, comme par exemple un studio sur infesté : si on laisse traîner son manteau au niveau de l'infestation, les punaises peuvent se réfugier dans une poche. Mais ce n'est vraiment pas le vecteur principal. Elles ne se mettent pas sur les surfaces immobiles et exposées tels que les sacs d'ordinateur.



### **Si j'ai des punaises de lit à la maison que faut-il faire**

- Ramassez le désordre pour réduire le nombre de cachettes où les punaises de lit pourraient se cacher et garder toujours la maison en ordre
- Tous les jours, passez l'aspirateur sur, les tapis, les planchers, les cadres de lits, les meubles et dans les fissures en utilisant le suceur plat. Videz l'aspirateur, fermez le sac solidement et jetez-le
- Calfeutrez les fissures entre les plinthes, sur les cadres de lit en bois, dans les planchers et les murs. Recolles ou enlevez le papier peint qui se décolle
- Protégez vos matelas avec des housses anti-punaises de lit

### **Comment éviter que les punaises de lit n'arrivent chez moi**

Soyez vigilant lorsque vous achetez des meubles ou des vêtements d'occasion

Lorsque vous voyagez :

- Inspectez la chambre et les meubles : inspectez toutes les fissures du matelas et du sommier et cherchez des taches de sang, des taches d'excréments (couleur noire), des peaux mortes ou des punaises vivantes. Exigez une autre chambre si vous découvrez des preuves de présence de punaise de lit.
- Protégez vos bagages : mettez tous vos effets personnels dans vos bagages et enveloppez vos valises de plastique afin d'éviter que des punaises de lit n'y pénètrent. Déposez vos bagages sur une étagère ou à tout le moins éloignés du plancher
- Protégez le lit : décollez le lit du mur, repliez les draps sous le lit et évitez que les couvertures ne touchent le sol
- De retour à la maison : isolez vos bagages du reste de la maison en les laissant dans le garage, par exemple. Inspectez vos bagages. Lavez tous vos vêtements à 60°, puis faites-les sécher à une température élevée 60° pendant 20 minutes. Les vêtements non lavables dans le congélateur pendant 10 heures à moins de 20° C au dessous de zéro.