

Punaises de lit

Fiche à l'intention des locataires



Qu'est-ce qu'une punaise de lit?

La punaise de lit est un insecte brunâtre luisant, sans ailes, long de 4 à 7 mm ($\approx 1/4$ po). Active la nuit, elle pique les humains pendant qu'ils dorment.

Comment savoir si vous avez des punaises de lit?

Les indices de la présence des punaises de lit dans votre logement sont les suivants :

- 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).
- Les gens peuvent réagir de différentes façons aux punaises. Si deux personnes partagent un même lit, il est possible que l'une d'elles soit piquée, alors que l'autre n'aura rien.
- Des piqûres groupées sur votre peau peuvent indiquer leur présence. Les bras sont souvent plus atteints, mais toutes les parties du corps exposées durant le sommeil peuvent être piquées par les punaises de lit.
- Une inspection minutieuse de votre domicile est essentielle. Dans la chambre à coucher, on trouve souvent des taches de sang ou des traces (œufs, insectes, excréments, coquilles, etc.) indiquant la présence de punaises de lit. On en trouve généralement le long des coutures du matelas, sur le sommier et sur les draps.
- Les punaises peuvent se cacher dans des meubles ou sofas usagés, livres, vêtements, rideaux, sac à dos, valises ou chaise roulante, etc. C'est pourquoi l'examen de toutes les pièces doit se faire minutieusement.



Sauriez-vous identifier les piqûres de punaises de lit?

Les piqûres sont souvent regroupées par trois ou quatre et ressemblent à celles des moustiques (rougeâtres, surélevées et durcies). Elles disparaissent au bout de deux semaines, en l'absence de grattage ou de nouvelles piqûres.



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. Gratter les lésions peut entraîner des infections de la peau et laisser des cicatrices. Un médecin pourra prescrire une crème ou un médicament contre les allergies pour soulager les démangeaisons.
- La honte d'avoir des punaises de lit chez soi peut provoquer l'anxiété et l'isolement social et les difficultés à s'en débarrasser peuvent être une source de stress.

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 en être immédiatement avisé. Et si les punaises de lit persistent après l'extermination, le propriétaire devrait aussi en être avisé.

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

Quelles sont les responsabilités du locataire?

Le locataire a un rôle à jouer dans le contrôle des punaises de lit dans son logement. Il doit s'assurer de faire certaines actions pour que l'extermination soit réussie le plus rapidement possible.

- L'occupant doit **informer le plus rapidement possible son propriétaire** de la présence de punaises de lit dans son logement. Si le propriétaire tarde à intervenir, le locataire peut obtenir de l'aide auprès de la Régie du logement.
- Éviter de résoudre le problème seul. **Ne pas vaporiser d'insecticides sur les personnes ou sur les matelas.**
- 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.
- Si on jette des matelas ou meubles infestés à la rue, il faut d'abord les rendre inutilisables, les recouvrir d'un plastique et indiquer clairement qu'ils sont infestés par des punaises de lit.
- Permettre à un exterminateur **certifié**, c.-à-d. détenant un permis gouvernemental, d'avoir accès à toutes les pièces de son logement.
- Préparer son logement pour faciliter l'extermination.
- S'assurer de connaître les recommandations d'un exterminateur certifié pour l'évacuation du logement lors de l'extermination et pour la réintégration du logement.

Quelles sont les responsabilités du propriétaire?

- Le propriétaire de l'immeuble doit, dès qu'il est avisé de la présence de punaises dans un logement, entreprendre des démarches pour corriger la situation le plus rapidement possible. La première étape de ces démarches est de communiquer avec le locataire pour s'entendre sur la procédure et les étapes à venir.
- Le propriétaire devrait faire appel à un exterminateur **certifié** (c.-à-d. ayant fait la formation et détenant un permis du ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs du Québec) pour procéder à l'extermination complète des punaises de lit.
- Permettre à l'exterminateur certifié d'avoir accès à tous les logements et toutes les pièces (incluant grenier, sous-sol, corridors, etc.) de son immeuble.
- Un accès facile est essentiel pour enrayer l'infestation de punaises de lit. Veiller à ce que les aires communes soient désencombrées et éviter que des objets contaminés (matelas, meubles, vêtements, literie, boîtes, 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 certifié effectuera au moins une deuxième visite, 2 à 4 semaines après le traitement, comme recommandé.

Quelles sont les responsabilités de l'exterminateur?

- L'exterminateur est un acteur important dans la lutte aux punaises de lit. Il devrait prendre tous les moyens possibles pour détecter la présence des punaises dans toutes les pièces du logement. Il devrait faire rapidement une bonne évaluation et inspecter, au minimum, les logements contigus au logement infesté et, idéalement, tous les lieux de l'immeuble (grenier, buanderie, corridors, etc.) de l'immeuble.

- Informer les locataires de faire l'inspection visuelle et de préparer leur logement en vue de l'extermination.
- Pour que l'extermination soit complète, les punaises doivent être éliminées à tous leurs stades de développement (y compris les œufs). L'exterminateur a la responsabilité de s'assurer de la réussite de l'extermination. Pour ce faire, au moins deux visites sont requises. La première sert à l'application de l'insecticide et la deuxième permet de vérifier l'efficacité du traitement. Il pourrait être nécessaire de faire une autre application d'insecticide (s) lors de la deuxième visite, et même d'autres ensuite.
- L'exterminateur doit appliquer uniquement des insecticides **homologués** par Santé Canada contre les punaises de lit, selon les directives des fabricants. Il doit veiller à la sécurité des occupants (avant, pendant et après l'extermination) et à ce que ses produits ne présentent pas de risque pour l'environnement.
- L'utilisation **d'insecticides** (même homologués) sur les matelas n'est **pas recommandée**. Si on doit y recourir, **n'utiliser qu'à des endroits très ciblés et en quantité très restreinte**. Pour s'assurer qu'ils ne seront pas réutilisés, les matelas endommagés et infestés doivent être détruits et bien identifiés comme contaminés avant d'être mis aux ordures.

Comment préparer le logement avant l'extermination?

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.

- Nettoyer et désencombrer les pièces.
- Passer l'aspirateur dans toutes les pièces du logement et jeter le sac de l'aspirateur à l'extérieur de l'immeuble. Si l'aspirateur ne comporte pas de sac, le nettoyer selon les directives du fabricant, à l'extérieur de l'immeuble.
- Mettre les articles dans la sécheuse à haute température pendant au moins 30 minutes, OU mettre les vêtements et la literie dans des sacs de plastique hermétiquement fermés et vider les sacs **directement** dans la machine à laver. Le lavage doit se faire à l'eau savonneuse bien chaude. On peut aussi mettre les articles au congélateur au moins 3,5 jours à une température d'au moins -18°C, OU les traiter à la vapeur chaude. Au congélateur, éviter de trop compacter le contenu des sacs.
- Jeter les sacs ayant contenu des objets contaminés dans une poubelle fermée, à l'extérieur.
- La literie et les vêtements propres sans traces de punaise doivent être placés dans de nouveaux sacs hermétiquement fermés et placés dans un endroit exempt de punaise jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de punaise dans le logement (2 à 3 semaines après une extermination jugée réussie par un exterminateur certifié).
- Éviter de rapporter de nouveaux meubles ou matelas avant que les punaises ne soient complètement éliminées. Ces nouveaux articles, si usagés, devront être examinés pour s'assurer qu'ils sont exempts de punaise.

Quelles sont les consignes pour le retour dans le logement?

- Après le traitement insecticide, attendre au moins 6 heures avant de réintégrer le logement.
- 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, éviter de marcher pieds nus durant au moins 48 heures.
- Aérer suffisamment les pièces après le traitement.

Où trouver de l'aide?

- ☎ Direction de santé publique
CISSS de la Montérégie-Centre
Programme de santé environnementale
Téléphone : 450 928-6777, poste 14036
Téléphone sans frais : 1 877 352-5222
- ☎ Inspecteur du service de salubrité ou du bâtiment de votre municipalité.
- ☎ Régie du logement :
 - Bureau de Longueuil : 514 873-2245
 - Bureaux de Saint-Hyacinthe, Saint-Jean et Valleyfield :
1 800 683-2245

Document produit par Louise Lajoie, Marie-Johanne Nadeau, Chantal Bonneau et Christine Gagnon de la Direction de santé publique, CISSS de la Montérégie-Centre, s'inspirant en partie des guides développés par la Direction de santé publique de Montréal et par l'équipe de Patrice Tchinda, CSSS de la Montagne.

Production : mars 2016