



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., essayez 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 :

- Calgary: (403) 943-2295
- Lethbridge: (403) 388-6689
- Edmonton: (780) 735-1800
- Red Deer: (403) 356-6366
- Grande Prairie: (780) 513-7517

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

Current as of: March 15, 2018

Author: Environmental Public Health, Alberta Health Services

Ce document vous est présenté uniquement à titre d'information. Il ne doit pas être substitué aux avis, instructions et/ou traitements médicaux. Si vous avez des questions, parlez à votre médecin ou un professionnel de santé approprié.