



Les punaises des lits, un sujet brûlant d'actualité

par Payse Maillhot

Depuis le début des années 2000, les punaises des lits sont réapparues en Amérique du Nord, et ce, après une cinquantaine d'années de quasi absence. Les infestations de la punaise des lits, autrefois associées aux milieux pauvres, se sont « démocratisées ». Ces indésirables sont observées chez toutes les classes sociales : tant dans des refuges pour sans-abri, dans des logements ou des résidences de Monsieur et Madame Toutlemonde, que dans des hôtels cinq étoiles...

La punaise des lits serait originaire du Proche-Orient. On ne sait pas exactement quand elle aurait été introduite en Amérique, mais elle était présente dès 1749 au Québec, semble-t-il, « en abondance dans toutes les maisons de ville et de campagne ». Depuis son retour remarqué, aux États-Unis, des infestations ont été constatées dans des hôpitaux (Portland), des casernes de pompiers (Cincinnati), des salles de cinéma (New York), des traversiers... Au Canada, la punaise des lits est observée principalement dans les grands centres comme Toronto, Vancouver, Montréal. Mais les plus petites villes et les régions éloignées ne sont nullement à l'abri de ce fléau. Même à Québec, les firmes de lutte antiparasitaire reçoivent tous les jours des appels à ce sujet, ce qui n'était pas le cas il y a cinq ans (M. Maheu, communication personnelle).

Biologie et cycle de vie

La punaise des lits, *Cimex lectularius* L. (Hemiptera : Cimicidae) possède un corps plutôt plat de forme ovale et sans ailes, de la taille d'un pépin de pomme, de 4 à 7 mm. Elle est de couleur brune, mais devient un peu rougeâtre et se gonfle après s'être nourrie de sang. La femelle peut pondre de deux à quatre œufs par jour, pour un total de 200 à 500 au cours de sa vie. Elle dépose ses petits œufs blancs (environ 1 mm de long) et collants dans des fissures du sol, du mobilier ou dans les cavités du matelas. Les œufs, difficilement visibles, éclosent après environ deux semaines d'incubation, selon la température.

Les larves ont la même forme que l'adulte, mais elles sont plus pâles, leur couleur allant du blanc au jaune. Elles se nourrissent dès qu'elles trouvent un hôte et doivent subir cinq mues avant de devenir adultes. Leur taille est de 1 à 1,5 mm au 1^{er} stade et de 4,5 mm en moyenne au 5^e stade. Le développement peut prendre entre moins d'un mois et quatre mois selon la température. Toutefois, les larves des premiers stades résistent mal à l'absence de nourriture et meurent en quelques jours si elles ne trouvent pas d'hôtes à piquer.

La durée de vie moyenne des punaises adultes varie entre 10 et 12 mois, en fonction de la température et de la disponibilité de nourriture. Elles peuvent aussi rester en dormance durant plusieurs semaines si des hôtes ne sont pas disponibles. Cette dormance peut même se prolonger jusqu'à un

an et demi ou plus si les punaises sont adultes et « en bonne santé ». Les punaises peuvent se reproduire tout au long de l'année. Le repas sanguin pré-accouplement permet la maturation des œufs chez la femelle et la production de spermatozoïdes chez le mâle. Le repas dure de 10 à 15 minutes chez la punaise adulte et un peu moins chez la larve. La punaise passe ensuite environ sept jours sans se nourrir.

Comportement, dispersion et détection de la punaise des lits

La punaise des lits est nocturne et se cache très efficacement durant le jour, ce qui la rend difficile à détecter. En outre, sa petite taille et son corps aplati lui permettent de se dissimuler sur le contour et dans les coutures de matelas, dans les fentes du lit ou du plancher, etc.

Les punaises peuvent facilement se déplacer en marchant d'une chambre à une autre, ou d'un logement à un autre. Elles se disperseront davantage si l'infestation est importante, ou encore si les occupants changent de pièce pour dormir et qu'elles sont privées de leurs hôtes. Mais le principal mode de dispersion des punaises des lits est le déplacement d'articles infestés (meubles, literie, vêtements, valises) vers de nouvelles demeures. Dans les cas de forte infestation, on en retrouve aussi derrière le papier peint, les interrupteurs et les plinthes électriques, dans les cadres sur les murs, dans les meubles, même à l'intérieur du matériel informatique, et dans la moindre petite fissure. Ainsi, leur élimination est un défi de taille...

La chaleur attire les punaises, et possiblement aussi les odeurs de l'hôte et le CO₂. Par contre, elles ne restent pas sur un hôte après l'avoir piqué, car ces mêmes facteurs deviendraient un répulsif une fois que l'insecte s'est nourri. Par ailleurs, chez les couples, les punaises piquent souvent la personne qui dégage le plus de chaleur durant le sommeil, ce qui explique pourquoi deux personnes qui partagent le même lit n'ont pas toujours le même nombre de piqûres.

Impacts physiques de la punaise sur l'humain

Les piqûres faites sur la peau de son hôte par la punaise se nourrissant de sang humain ressemblent à celles d'un moustique. Elles sont parfois groupées. La sensibilité aux piqûres varie selon les individus. Certaines personnes piquées par la punaise peuvent ressentir rapidement de fortes démangeaisons et la sensibilité peut augmenter si l'exposition se prolonge, alors que d'autres auront une réaction bénigne ou même inexistante dans les mêmes conditions.

La punaise n'est pas un vecteur de maladie, mais les piqûres peuvent entraîner des réactions allergiques causant de l'irritation ou de l'inflammation. Il est donc recommandé de ne pas se gratter afin d'éviter les infections secondaires qui



pourraient se développer autour des piqûres. Ces infections pourraient aussi survenir si l'individu piqué a des problèmes d'immunité, de diabète ou de circulation sanguine.

Impacts psychologiques

Lorsqu'une personne découvre la présence des punaises dans son domicile, elle peut être honteuse d'en parler à son entourage en raison des préjugés rattachés à cet insecte. Certains souffrent d'isolement, car ils évitent même les contacts avec leurs proches par crainte de transmettre ces petits indésirables. Il va sans dire que les personnes vivant cette situation souffrent fréquemment d'insomnie! Les punaises sont difficiles à éradiquer et le traitement peut durer quelques mois. Pour ces raisons, l'infestation par la punaise des lits peut engendrer stress, anxiété et épuisement. Ainsi, les firmes de gestion parasitaire reçoivent régulièrement des appels de personnes en détresse, découragées de l'ampleur du problème.

La prévention s'impose

Plusieurs précautions peuvent être prises afin d'éviter l'infestation et sa propagation. Les voyageurs qui passent d'une auberge à l'autre peuvent transporter des punaises dans leurs sacs, leurs vêtements et même dans le matériel électronique. De même, les travailleurs des centres d'hébergement, des refuges et d'autres endroits qui accueillent de nombreuses personnes courent plus de risques de ramener des punaises à leur domicile soit par les vêtements ou d'autres objets personnels.

Avant de dormir dans une chambre d'hôtel, il est conseillé d'inspecter les matelas, plus particulièrement les bordures latérales près de l'oreiller. Vous pourriez trouver des punaises ou de petites taches rougeâtres, sèches ou visqueuses, il s'agit de sang que les punaises adultes régurgitent. Aussi, il est recommandé de ranger vos effets personnels dans des sacs de plastique et de ne pas les déposer sur les lits, par prévention. Au retour à la maison, il est recommandé d'inspecter minutieusement vos valises.

Certaines punaises sont aussi déplacées lors de l'acquisition d'objets ou de meubles usagés. Il est recommandé de ne pas récupérer de matelas ou de meubles rembourrés usagés. Il faut être prudent et inspecter minutieusement tout autre objet avant de l'introduire à domicile. Quant aux vêtements, il est conseillé de les transporter dans un sac de plastique scellé, de les déposer directement dans la machine à laver pour les laver à l'eau chaude et de les mettre à la sécheuse pendant au moins une heure à la plus haute température de l'appareil.

Pour les intéressés, la problématique est bien documentée. De nombreux sites Web donnent des conseils pour éviter d'introduire la punaise des lits chez soi, des méthodes pour l'identifier et la détecter, des techniques pour aider à s'en débarrasser. Entre autres, le site de l'Ontario fournit une liste de recommandations spécialement pour les voyageurs. Par contre, il y a de quoi devenir complètement paranoïaque...

Des sites donnent même le nom des hôtels qui sont ou qui ont déjà été contaminées. Cependant, le plus grand problème réside dans le fait qu'on en parle encore trop peu, par crainte du jugement d'autrui.

L'élimination

Les pesticides homologués contre les punaises des lits depuis quelques années sont moins nocifs pour l'environnement, mais ils ont également une moins grande efficacité à les réprimer et ils ne tuent pas les œufs. Et certains produits tendent à développer de la résistance. Aussi, les punaises réussissent à bien se dissimuler. Il faut donc, en général, plus d'un traitement pour s'en débarrasser.

Toutes les instances officielles recommandent de faire appel à un professionnel de la lutte antiparasitaire pour régler un problème de punaises des lits. Les spécialistes ont accès à plusieurs pesticides à usage commercial qui ont une faible odeur. Ils ont également recours à d'autres méthodes de lutte non chimiques. Notamment, ils peuvent faire des traitements à la vapeur d'eau très chaude qui donnent de bons résultats, mais qui exigent beaucoup de soin durant l'intervention. À la suite du traitement, jusqu'à deux suivis sont prévus de 14 à 21 jours plus tard. Donc, on peut savoir si le problème est réglé après deux à cinq semaines environ (M. Maheu, communication personnelle). Une chose très importante, une collaboration étroite est requise entre les résidents du lieu infesté et les spécialistes.

Pour les personnes qui décideraient d'effectuer les traitements elles-mêmes, diverses recommandations sont à suivre, entre autres, en ce qui concerne la sécurité avec les pesticides. Par ailleurs, il faut se méfier des « solutions maisons » trouvées dans certains sites Web.

En conclusion

Une infestation de punaises des lits doit être prise en charge dès que constatée afin de limiter sa propagation. Les locataires doivent aviser le propriétaire le plus tôt possible. Plus on attend, plus le problème risque de s'étendre. En ce sens, la sensibilisation est de la plus grande importance. Il ne faut pas hésiter à en parler dans son entourage tout comme sur la place publique. À Toronto, la Ville a pris les choses en main en 2008. Deux rencontres ont été organisées jusqu'à maintenant, en 2008 et en 2010, afin de réunir de nombreux intervenants et de discuter du sujet. Le Toronto Bed Bug projet a des inspecteurs, diffuse des feuillets d'information et un site Web. On y trouve des informations de base en quatorze langues!

La Ville de Montréal, quant à elle, a publié un dépliant de sensibilisation destiné principalement aux locataires et une brochure plus détaillée pour les propriétaires et gestionnaires d'immeubles afin que tous puissent travailler à réduire les infestations de punaises qui sont croissantes. L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) parle ouvertement d'une situation épidémique à Montréal et possiblement dans d'autres villes du Québec... Demeurons aux aguets!





Pour en savoir plus...

The bed bug resource manual: A guide to preventing and coping with bed bugs. 2008. The community bed bug committee, Woodgreen community services, Toronto. 21 p. + annexes : <http://intraspec.ca/BedBugManualOct242008.pdf>

Punaises des lits - Feuillet de renseignements sur les organismes nuisibles. 2010. Santé Canada, Sécurité des produits de consommation : www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/pest/_pnotes/bedbugs-punaises-lits/index-fra.php

Les punaises de lit : Mieux les connaître pour mieux les combattre. Guide pratique à l'intention des propriétaires, exploitants et gestionnaires d'immeubles. 2010. Ville de Montréal et Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. 12 p. : http://servicesenligne2.ville.montreal.qc.ca/sel/publications/PorteAccesTelechargement?lng=Fr&systemName=72899713&client=Serv_corp

Punaise des lits. 2008. La Toile des insectes du Québec, Insectarium de Montréal : www2.ville.montreal.qc.ca/insectarium/toile/nouveau/menu.php?s=info&p=fich

Épinglons la punaise. Conseils pratiques pour la prévention et l'extermination efficace de la punaise de lit. 2009. Ville de Montréal et Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. (dépliant) : http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/ARR_CDN_V2_FR/MEDIA/DOCUMENTS/EPINGLONSLAPUNAISE.PDF

Infopunaisesdeslits.ca. 2010. Site d'information de l'Ontario: www.bedbugsinfo.ca/fr/

.....
Payse Mailhot, biologiste, est chargée de projets à l'Organisme de bassins versants Charlevoix-Montmorency.



UN SYMPOSIUM A EU LIEU À MONTRÉAL ET À QUÉBEC



L'Association québécoise de gestion parasitaire (AQGP) a organisé un symposium sur la punaise des lits qui s'est tenu à la fin de janvier. Les organisateurs ont accueilli environ 120 personnes à Montréal et 35 à Québec : des employés des firmes de gestion parasitaire, mais aussi des représentants des municipalités, de l'Office municipal d'habitation, du ministère de l'Environnement, de l'INSPQ, de résidences étudiantes et, surtout à Montréal, d'importantes chaînes hôtelières. Entre autres, il y a été question de la biologie de la punaise des lits et de son historique, de son impact socio-économique, des moyens de lutte intégrée et, même, de la possibilité d'utiliser un chien détecteur pour connaître l'étendue de l'infestation.