

QUELQUES INFORMATIONS SUR LES PUNAISES DE LIT

Qu'est ce qu'une punaise de lits ?

La punaise de lits (ou *Cimex lectularius*) est un des plus anciens parasites de l'homme. C'est un petit insecte qui a un corps de forme ovale. Brun et sans aile, un adulte mesure environ 5 à 7 mm de long. Après s'être nourri, il grossit légèrement et prend une teinte rouge sang foncé.

Vie d'une punaise de lits

Une punaise de lits peut vivre sans repas jusqu'à 1 an et 1/2 voire 2 ans si les conditions sont favorables.

Le repas dure entre 10 et 20 minutes.

Les œufs sont émis 3 à 10 jours après l'accouplement pour des températures comprises entre 14 et 27°C.

Une femelle pond 200 à 500 œufs dans sa vie.

Les œufs sont peu sensibles aux insecticides.

Les jeunes ou nymphes ont un développement en 5 stades avant de devenir adultes. Un repas sanguin est indispensable pour atteindre le stade supérieur, chaque stade durant de 3 à 15 jours.

Adultes et jeunes sont actifs la nuit et fuient toute lumière qu'elle soit du jour ou artificielle. Ses lieux de présence sont difficiles d'accès : cordon de matelas, structures du lit, fente de bois, cadre de tableau, tringle à rideau ...

Où se trouvent principalement les punaises de lits dans mon habitation ?

Les punaises de lits aiment les espaces sombres et les endroits calmes. Les chambres à coucher et salon avec canapé sont les pièces principalement ciblées. Ces insectes sont petits et surtout leurs larves (1 à 2 mm). Il est difficile de les repérer, car ils peuvent s'insinuer dans les moindres espaces. De plus, ils se nourrissent la nuit.

Comment repérer une infestation de punaises de lits dans mon habitation ?

Par la présence de piqûres visibles sur la peau, souvent en rang d'oignon ou groupées.

Par la présence de punaises et de leurs déjections : petites taches noires sur le matelas, les draps, le sommier ou les murs

Par la présence de grandes et longues traces de sang sur les draps. Elles sont dues à l'écrasement des punaises lors du sommeil de la personne.

Les punaises de lits se retrouvent dans tout type d'habitation.

La propreté d'une habitation n'est pas un facteur évitant une première infestation.

Par contre une bonne hygiène et donc une détection rapide permet d'éviter les hyper-infestations.

Tout le monde peut être victime chez lui d'une infestation et leur présence n'indique pas un manque de propreté.

Déplacement local

A la recherche d'un repas sanguin, la punaise se déplacera de son lieu de vie vers son lieu de repas.

Chaleur et dégagement de gaz carbonique aux heures sombres sont les deux attractifs principaux.

Quelques mètres ou dizaines de mètres peuvent être ainsi franchis.

Les punaises s'éloignent peu de leur hôte si elles peuvent se nourrir régulièrement. Par contre, s'il y a infestation importante, elles peuvent migrer vers d'autres pièces.

Pour de fortes infestations, les murs ou conduites d'aération, par exemple, peuvent être envahis mais cela prend plusieurs semaines.

Transport passif

Lors de ses déplacements au sein d'une pièce, les punaises peuvent se retrouver dans des valises, vêtements, ...

C'est l'hôte qui va transporter, de façon fortuite, l'insecte vers un nouveau lieu de vie situé à quelques kilomètres ou milliers de kilomètres, lors d'un voyage par exemple.

A quoi ressemble une piqûre de punaise de lits ?

La piqûre de punaise de lits est souvent indolore au moment même de la piqûre. Mais 1 à 2 heures plus tard apparaissent des démangeaisons et des traces rouges sur la peau comme une piqûre de moustique. On trouve généralement de trois à quatre piqûres souvent en rang d'oignon ou groupées au même endroit sur la peau. Les piqûres se localisent généralement sur les parties non couvertes des bras, des jambes et du dos.

La réaction cutanée dépend de la sensibilité de l'individu :

Certaines personnes ne savent même pas qu'elles ont été piquées et ne verront aucune piqûre ;

Pour certains, les piqûres disparaissent au bout de quelques heures voire quelques jours sans traitement ;

Pour d'autres, elles se manifestent par une réaction allergique plus ou moins localisée, avec des boursouffures prurigineuses rouge vif assez douloureuses pouvant évoluer en réaction généralisée. Si vous souffrez de démangeaisons persistantes, consultez votre médecin qui pourra vous prescrire une crème pour vous soulager. Il est toujours préférable de ne pas gratter afin de ne pas sur infecter les lésions.

Où peut-on trouver des punaises de lits ?

On les trouve partout dans le monde, dans tous les lieux de vie, quelque soit le climat : hôtels, chambres d'hôtes, hôpitaux, maisons de retraite, crèches, écoles, dortoir.

Les infestations sont en augmentation depuis quelques années.

Pourquoi les infestations par les punaises de lits sont-elles en hausse ?

Depuis la fin des années 1990, les punaises de lits sont revenues en force mais les raisons de cette recrudescence ne sont pas clairement connues. Des facteurs, tels que l'accroissement des voyages internationaux et l'apparition des résistances aux insecticides ont probablement contribué à la propagation des infestations. .

Est-ce que les punaises de lits peuvent nuire à ma santé ?

Elles sont principalement connues pour les atteintes dermatologiques et allergiques qu'elles occasionnent allant de la simple piqûre à des manifestations généralisées pouvant s'apparenter à une urticaire.

La sensibilité d'une personne peut s'accroître si le nombre de piqûres augmente.

En cas d'infestation sévère, les punaises de lits peuvent être aussi sources de troubles psychologiques variés, voire aussi d'anémie.

A ce jour, les punaises de lits ne sont pas des vecteurs de maladies.

Comment peut-on soigner les piqûres de punaises des lits ?

Les piqûres de punaises de lits disparaissent naturellement sous les dix jours et ne nécessitent pas de soins particuliers. Nettoyez-vous la peau et essayez de ne pas vous gratter pour éviter toute sur-infection.

Si vous souffrez de démangeaisons persistantes, consultez votre médecin qui pourra vous prescrire une crème pour vous soulager.

Comment éviter une infestation par des punaises de lits ?

Voyages :

Lorsque vous voyagez, inspectez éventuellement le lit de la chambre d'hôtel pour détecter la présence de punaise de lit.

Si vous avez le moindre doute :

- Placez une ou deux plaquettes anti-punaises de lits entre le sommier et le matelas de votre lit.

- Placez dans vos bagages au moment du retour une plaquette anti-punaises de lits. A l'arrivée chez vous, allez de suite vers votre lave-linge et nettoyez tous vos vêtements et votre valise à eau très chaude (sous la douche).

Achats, déménagements :

Soyez vigilant avant de rapporter des meubles et des matelas usagés. Veillez à inspecter minutieusement et à nettoyer ces articles avant de les installer dans votre maison.