

# Sus aux punaises !

## Notions de base sur les punaises de lit

- Les punaises de lit sont de petits insectes faisant environ la taille d'un pépin de pomme. Les punaises adultes sont plates, de forme ovale et de couleur rouge-brune. Les jeunes punaises peuvent être de très petite taille et difficiles à voir.
- Les punaises de lit se nourrissent de sang humain et peuvent vivre un an sans manger.
- Elles se cachent généralement pendant la journée, près des endroits où les humains se reposent ou dorment, puis sortent la nuit pour se nourrir. Elles ne vivent pas sur le corps humain.
- Chez certaines personnes, les morsures des punaises de lit ne provoquent aucune réaction.
- La plupart du temps, les punaises de lit se trouvent dans un rayon de 2,5 mètres autour d'un lieu de repos. Au fur et à mesure que l'infestation se développe, les punaises se répandent dans l'habitation. Les punaises de lit peuvent se trouver dans les endroits suivants :
  - dans les matelas, les sommiers, les cadres de lit et les draps ;
  - dans les fissures des meubles ;
  - sous du papier peint écaillé ;
  - derrière des tableaux et horloges ;
  - dans les rideaux ;
  - dans les fissures du parquet ;
  - sous la moquette ;
  - derrière les prises électriques et les interrupteurs.

Pour plus d'informations, contactez la ligne de renseignements sur les punaises de lit au 612-624-2200 ou 1-855-644-2200, envoyez un message à l'adresse [bedbugs@umn.edu](mailto:bedbugs@umn.edu) ou consultez le site [www.bedbugs.umn.edu](http://www.bedbugs.umn.edu).

## Contrôler les punaises de lit dans les habitations

Pour contrôler les punaises de lit dans votre habitation :

- **N'UTILISEZ PAS** de pesticides conçus pour une utilisation dans les jardins ou en agriculture.
- **N'UTILISEZ PAS** de produits « faits maison » ou « personnalisés », ni de produits achetés auprès d'une personne sans licence.

La manière la plus efficace pour contrôler les punaises de lit dans votre habitation est de faire appel à un professionnel de la lutte antiparasitaire, afin qu'il applique des traitements chimiques et thermiques. Malheureusement, les services de ces professionnels peuvent être chers. Nous vous expliquons donc ici comment contrôler vous-même une infestation de punaises de lit.

Le contrôle des punaises de lit par soi-même est très difficile et prend beaucoup de temps. Cela nécessite de déplacer les meubles, les objets ménagers et les objets personnels. Planifiez la manière dont vous allez traiter chaque pièce. Créez une « zone propre ».

**L'extermination des punaises de lit à la main** n'est pas efficace à 100 %, mais vous aidera à réduire le nombre de punaises présentes dans votre habitation. Vous pouvez les capturer et les écraser, ou les capturer à l'aide d'un ruban adhésif, puis jeter le ruban. *Outils pour capturer et tuer les punaises de lit* : Lampe torche, carte bancaire usagée (ou similaire), ruban adhésif, sacs plastiques, chiffon et eau chaude savonneuse.



*Étapes* : Utilisez la lampe torche et la carte bancaire pour rechercher les punaises de lit en glissant la carte dans les fissures afin d'en extraire les punaises. Utilisez le ruban adhésif pour attraper les punaises. Utilisez l'eau chaude savonneuse pour nettoyer les infestations, les punaises, les traces de sang, les déjections, les œufs et les mues.

Le fait de **passer l'aspirateur** aide à capturer et contrôler rapidement les punaises de lit. Passez l'aspirateur dans les fissures autour des plinthes et des objets électroniques (tels

### Comment mettre en place une « zone propre » ?

- ✓ Démarrez au niveau des coins et des bordures d'un mur dégagé. À l'aide d'une carte plastifiée, retirez les débris se trouvant dans les fissures.
- ✓ Inspectez et nettoyez le long de toutes les fissures.
- ✓ Vous pouvez utiliser un chiffon ou une serpillière humide pour nettoyer les surfaces si vous avez des tomettes ou du parquet ; sinon, passez minutieusement l'aspirateur.
- ✓ N'oubliez pas de nettoyer les tableaux et autres objets accrochés aux murs.
- ✓ Inspectez les autres éléments et placez-les dans la zone propre.
- ✓ Triez les vêtements, draps et autres éléments pouvant être mis au lave-linge ; cela peut en effet être très efficace pour traiter les éléments infestés.
- ✓ Consultez la page <http://www.bedbugs.umn.edu/bed-bug-control-in-residences/controlling-bed-bugs-by-hand/> pour obtenir plus de détails sur la création d'une zone propre.

# Sus aux punaises !

que les téléviseurs et les systèmes stéréo), ainsi que dans toute cachette probable, telle que les lits, les canapés, les cadres de lit et les commodes. Si vous utilisez un aspirateur-traîneau, videz immédiatement le contenu aspiré dans un sac plastique, fermez le sac hermétiquement et jetez-le. Nettoyez l'aspirateur minutieusement. Si vous utilisez un aspirateur avec un sac, retirez immédiatement le sac, mettez-le dans un sac plastique, puis fermez ce dernier hermétiquement avant de le jeter. Inspectez l'aspirateur pour vérifier qu'il ne contient plus de punaises et tuez les éventuelles punaises restantes pour que l'infestation ne se propage pas.

Le **blanchissage** est un moyen très efficace pour traiter les éléments pouvant être mis au lave-linge ou au sèche-linge. Regroupez les draps et les vêtements sales dans des sacs plastiques hermétiquement fermés jusqu'à ce que vous les laviez, afin de limiter la probabilité de répandre l'infestation. Utilisez la température la plus élevée possible pour le tissu concerné lors du lavage et du séchage. Si un élément ne peut pas être lavé, mettez-le au sèche-linge pendant 30 minutes à la température la plus élevée possible.

La **vapeur** peut être très efficace si elle est utilisée correctement. Utilisez un fer à vapeur commercial d'une capacité d'au moins 1 gallon et de préférence avec un contrôle du volume. L'utilisation d'un embout spécialement adapté au sol ou aux tissus d'ameublement permet à la vapeur de pénétrer dans le tissu des rideaux ou des éléments de mobilier. Pour tuer les punaises de lit de manière efficace, la température de la surface de l'objet traité doit atteindre 70 à 80 °C immédiatement après le passage de la brosse à vapeur. Utilisez un thermomètre infrarouge pour contrôler la température. Soyez prudent, car la vapeur peut provoquer des brûlures.



Le fait de **congeler** les éléments infestés est un moyen facile de tuer les punaises de lit. Vous avez uniquement besoin d'un congélateur et de temps. Lorsque vous congelez des éléments pour tuer des punaises de lit, vous devez les laisser dans le congélateur pendant au moins 4 jours, à une température inférieure à -17 °C. Faites attention à ce que vous congelez, car la congélation peut entraîner des dommages.



Les **alèses** empêchent les punaises de lit de se cacher dans le matelas, un endroit où les punaises aiment se cacher et qui est difficile à traiter. Si un matelas est infesté, couvrez-le pour que les punaises de lit ne se propagent pas. Elles commencent à mourir au bout de 2 semaines, mais il est conseillé de laisser le matelas couvert pendant au moins 18 mois. De plus, les alèses peuvent être nettoyées facilement si une nouvelle infestation se produit. Achetez une alèse spécifiquement conçue pour protéger le matelas contre les punaises de lit ; les alèses conçues pour réduire les allergènes peuvent ne pas être efficaces contre les punaises de lit.

Le **traitement à la chaleur sèche** est une méthode efficace pour contrôler les punaises de lit. Ce traitement peut uniquement être effectué par un professionnel de la lutte antiparasitaire, qui peut s'assurer que les éléments et les pièces traités atteignent la température requise pour éliminer les parasites. N'essayez pas d'effectuer un traitement thermique par vous-même.

Les **insecticides** représentent une partie importante du contrôle des punaises de lit, car les punaises de lit s'éloignent souvent de la zone d'infestation principale pour aller vers une autre zone. Utilisez les insecticides avec précaution et suivez les instructions imprimées sur l'étiquette. Il est fortement recommandé de faire appel à un professionnel de la lutte antiparasitaire afin d'utiliser les insecticides appropriés. N'essayez pas de traiter une infestation de punaises de lit avec des insecticides conçus pour tuer d'autres insectes ; cela peut entraîner la dispersion des punaises de lit et le développement de la zone infestée.

**Pour en savoir plus sur chacune de ces méthodes, rendez-vous sur le site [www.bedbugs.umn.edu](http://www.bedbugs.umn.edu).**

French Translation Date: September 2015

Écrit par Amelia Shindelar et Dr. Stephen Kells, 2011

Financement de la campagne "Let's Beat the Bug" (Sus aux punaises) organisée par l'agence de protection environnementale des États-Unis et le département de l'agriculture du Minnesota. L'assistance du département de la Santé du Minnesota a été très précieuse.

Conformément à la loi américaine en faveur des personnes handicapées, ces informations sont disponibles sous plusieurs formes. Pour y avoir accès, appelez le 651-201-6000. Les utilisateurs de téléscripteurs peuvent appeler le service relais du Minnesota au 711 ou 1-800-627-3529.

Mise à jour le 29 septembre 2014