

Les précautions à prendre lors d'un voyage pour éviter les punaises de lits

29 décembre 2013, 13:20

Punaises de lit

Qu'est-ce que les punaises de lit?

La punaise de lit est un petit insecte plat et ovale qui se nourrit du sang de personnes et d'animaux qui dorment. Comme il n'y a pas de transmission connue de maladies de cet insecte aux humains, la punaise de lit n'est pas considérée comme un risque important pour la santé des voyageurs.

Cause

Punaise de lit commune (*Cimex lectularius*)

Risque pour les voyageurs

- Tous les voyageurs pourraient se faire mordre par des punaises de lit. Leur présence n'est pas l'indice d'un manque de propreté; les punaises de lit peuvent être présentes dans des hôtels cinq étoiles, des complexes touristiques, des navires de croisière, des autobus et des trains.
- Les endroits où les voyageurs courent le plus grand risque de se faire mordre par des punaises de lit sont ceux où la rotation de personnes est élevée.

Traitement

- Les morsures de punaise de lit ne sont pas considérées comme dangereuses pour la santé. Toutefois, en cas de réaction allergique aux morsures, il peut être nécessaire de consulter un médecin.
- Pour éviter les possibilités d'infection, il faut éviter de gratter les morsures et les garder propres. L'utilisation d'une crème ou d'une lotion antiseptique ainsi que d'un antihistaminique peut aider.

Symptômes

- La période d'apparition des signes de morsure de punaise de lit varie d'une personne à l'autre et peut aller jusqu'à 14 jours. Certaines personnes ne réagissent pas aux morsures, alors que d'autres ont de petites réactions cutanées localisées. Dans de rares cas, les morsures peuvent entraîner des réactions allergiques graves chez certaines personnes.
- Les morsures peuvent être présentes n'importe où sur la peau, mais on les observe souvent sur le visage, le cou, les bras, les jambes et la poitrine.
- En plus des démangeaisons, les morsures peuvent provoquer de l'insomnie, de l'anxiété et des problèmes cutanés causés par un grattage excessif.

Transmission

- Les infestations de punaise de lit surviennent dans les endroits où des personnes dorment. Les punaises de lit n'ont pas d'ailes et ne peuvent pas voler ni sauter, mais elles peuvent se cacher dans des espaces très petits ou restreints comme sous le papier peint, derrière les cadres, dans les prises de courant, dans les sommiers, le long des coutures des matelas, dans les têtes de lit et dans les tables de chevet.
- Même si les punaises de lit ne peuvent parcourir que de courtes distances à la recherche d'un repas de sang ou d'un endroit où se cacher, elles peuvent se déplacer facilement en se camouflant dans les vêtements, les bagages et d'autres articles personnels.

Où les punaises de lit constituent-elles une préoccupation?

- La punaise de lit commune est présente partout dans le monde.

Recommandations aux voyageurs

Consultez un médecin, une infirmière ou un fournisseur de soins de santé ou visitez une [clinique santé-voyage](#), de préférence six semaines avant votre départ.

- **Avant votre départ:**
 - Apportez des sacs de plastique transparents que vous pouvez sceller pour protéger vos vêtements et vos bagages contre les possibilités d'infestation.
 - Une moustiquaire de lit traitée à la perméthrine peut être utile, mais pas si le matelas est infesté par des punaises de lit.
 - N'apportez pas l'oreiller dont vous vous servez à la maison.
- **Pendant votre voyage:**
 - Inspectez votre chambre et, si possible, n'y apportez pas vos bagages avant d'avoir terminé votre inspection. Cherchez des signes d'infestation comme des points noirs ou bruns (sang ou excréments séchés), des points blancs (œufs, très difficiles à voir) ou des punaises de lit vivantes ou mortes sur les coutures du matelas et du sommier, la tête du lit, le cadre du lit, les coussins, les oreillers, les tables de chevet, les chaises, les cadres, la radio, le téléphone, le réveil et les cadres de fenêtres et de porte.
 - Pour éviter les infestations de punaise de lit, ne déposez pas vos valises sur le lit et ne les défaites pas. Placez-les dans un sac en plastique transparent et gardez-les loin du lit et du sol. Il est préférable de les conserver dans une partie distincte de la chambre, comme dans le bain ou la cabine de douche, car il est peu probable que ces endroits soient infestés.
 - Placez tous les vêtements portés ou possiblement infestés dans un sac de plastique bien scellé jusqu'à ce qu'ils puissent être lavés et séchés convenablement.
- **À votre retour:**
 - Avant de rapporter vos articles personnels chez vous, inspectez avec soin vos valises et tous vos vêtements pour y déceler des punaises de lit.

- Lavez et séchez vos vêtements à la température la plus chaude possible et passez l'aspirateur dans vos valises, votre sac à dos et votre étui d'appareil photo. Prenez soin de sceller le sac de l'aspirateur et de le jeter dans une poubelle extérieure.
- Il n'est peut-être pas nécessaire de traiter les articles que vous ne pouvez pas laver à moins d'y avoir trouvé des punaises de lit. Les personnes qui veulent prendre des précautions supplémentaires peuvent placer certains articles dans un sac de plastique ou les emballer dans une pellicule de plastique, puis les déposer à l'extérieur au cours d'une chaude journée ensoleillée ou à une température inférieure à zéro en hiver. La température doit se maintenir sous le point de congélation pendant au moins quatre jours; cependant, cette méthode n'est pas toujours efficace.
- Si vous avez trouvé des punaises de lit ou si vous avez observé des morsures dans les jours ou les semaines qui suivent votre retour, communiquez avec Monsieur bibitte extermination au 819-469-1542 qui pourra assurer un suivi et vous conseiller un traitement.

