

Punaise des lits

À quoi ressemblent-elles?

Lorsqu'elle est à jeun, la punaise des lits présente une coloration allant du brun au brun jaunâtre. Une fois gorgée de sang, elle devient brune rougeâtre et ressemble à un petit pépin de pomme. La tête porte des pièces buccales, très spécialisées, du type piqueur-suceur. Généralement, le bout de l'abdomen est pointu chez le mâle et plutôt arrondi chez la femelle. Deux espèces vivent presque exclusivement aux dépens de l'être humain : *Cimex lectularius*, qui est présente principalement en zone tempérée, et *C. hemipterus* (F.), qu'on retrouve essentiellement en zone tropicale.

Cycle de vie

La durée de vie moyenne des punaises adultes varie entre 10 et 12 mois. Cette longévité augmente quand la température diminue. À 27 °C, *C. lectularius* vit en moyenne 65 jours mais, à 10 °C, elle peut vivre jusqu'à 413 jours.

Dans un endroit non chauffé et sans nourriture, la punaise des lits survivra encore plus longtemps que sous des conditions de vie optimales.

Avant l'accouplement, la punaise des lits doit ingurgiter un repas de sang afin de permettre la maturation des œufs (chez la femelle) ou la production de spermatozoïdes (chez le mâle). L'accouplement est particulier puisque le mâle n'utilise pas l'ouverture génitale de la femelle pour l'inséminer. Ce dernier transperce l'abdomen de sa partenaire à l'aide de ses pièces génitales, puis il injecte le sperme directement dans son système reproducteur. Les blessures reliées à l'accouplement diminuent de 30 % la longévité de la femelle. Celle-ci, au cours de sa vie, s'accouplera en moyenne cinq fois.

La femelle pond 10 à 50 œufs à la fois et les colle dans son milieu de vie : fente d'un mur, interstices d'un meuble ou du plancher, boîte de carton. Elle peut pondre de 200 à 500 œufs au cours de sa vie. En l'absence de nourriture, elle cesse la ponte après 11 jours. À une température de 22 °C, les œufs éclosent au bout d'environ deux semaines. Ils sont blanchâtres et mesurent environ 1 mm.

La punaise des lits est un insecte à [métamorphose incomplète](#). À chacun de ses cinq stades larvaires, elle doit prendre au moins un repas de sang pour passer au stade suivant. La larve du premier stade mesure 1 à 1,5 mm. Celle du cinquième stade, 4,5 mm en moyenne. Le taux de développement de l'insecte augmente avec la température. À 30 °C, le cycle de vie (de l'œuf jusqu'à l'adulte) dure 24 jours en moyenne. Entre 18 et 20 °C, il s'échelonne sur quatre mois.

Alimentation

La punaise de lits est un insecte *hématophage*, c'est-à-dire qui se nourrit exclusivement de sang. Elle le prélève habituellement la nuit, en une dizaine de minutes. Elle se cache ensuite à proximité de son hôte pendant une semaine ou deux, avant de se nourrir à nouveau. Il est possible que le CO₂ libéré lors de la respiration humaine stimule la punaise de lits. Cependant, il semble que ce soit surtout la chaleur corporelle de son hôte qui l'attire.

Comment prévenir une infestation ?

Limitez les endroits où elles peuvent se dissimuler

- Éliminez le désordre.
- Passez souvent l'aspirateur, y compris sous les lits et derrière la tête de lit.
- Réparez le papier peint décollé ou retirez-le et resserrez les plaques des prises de courant, le cas échéant.
- Scellez toutes les fissures et les crevasses sur les cadres de lit, entre les plinthes et dans les murs, les plafonds, les fenêtres, les cadres de porte et les meubles.
- Vérifiez tous les points d'entrée possibles sur les murs mitoyens ainsi que les ouvertures qui donnent accès à l'intérieur des murs (entrée de tuyauterie, de câblage ou autre service public).

Portez attention aux objets que vous rapportez à la maison

- Examinez chaque article que vous introduisez pour la première fois dans votre domicile, y compris les livres usagés, les nouveaux meubles ou ceux achetés dans les ventes de débarras ou dans les boutiques d'antiquités.
- Soyez très prudent avec les articles de seconde main ou remis à neuf.
- Les nouveaux matelas sont souvent livrés dans les mêmes camions que ceux utilisés pour transporter les vieux matelas. Prenez soin de vérifier soigneusement votre nouveau matelas avant de l'introduire dans votre domicile. Exigez que votre nouveau matelas soit scellé avant d'être livré.
- Ne ramassez jamais un matelas ou un sofa abandonné sur le trottoir.
- Inspectez les articles avant de les charger à bord de votre véhicule et vérifiez celui-ci après avoir aidé un ami à déménager.

- De retour de voyage, appliquez les conseils fournis par l'Agence de la santé publique du Canada .

Inspectez régulièrement votre domicile

Il est important de procéder à des inspections périodiques afin de prévenir les infestations. Voici ce dont vous aurez besoin pour faire une inspection rigoureuse de votre domicile :

- une lampe de poche;
- un objet quelconque pour gratter le long des coutures de matelas et autres crevasses (par exemple, une vieille carte de crédit coupée en triangle que vous passez en long et en large dans les espaces étroits pour déloger les punaises de lit);
- un tournevis pour démonter les meubles et retirer les plaques des prises de courant (coupez toujours l'alimentation électrique avant de dévisser la plaque d'une prise de courant);
- de l'alcool, du nettoyant pour vitres ou des lingettes humides afin de vérifier si les taches sont des excréments de punaises de lit (si les taches deviennent brun-rouge en les frottant, il est probable que ce soit des excréments);
- des cotons-tiges pour vérifier la nature des taches dans les crevasses;
- des sacs en plastique blanc pour sceller vos effets personnels.

Examinez le dessus, le dessous et les côtés des lits, des sofas et des meubles rembourrés. Cherchez des signes d'infestation comme des points noirs ou bruns (sang séché ou excréments), des points blancs (œufs, très difficiles à voir) ou des punaises de lit vivantes ou mortes.

Si vous trouvez des traces de punaises de lit, poussez votre inspection plus loin. Si vous avez un animal de compagnie, vérifiez aussi les endroits où il dort.

Comment inspecter un lit?

- Retirez les draps et les taies d'oreiller, puis examinez-les, y compris les oreillers. S'il y a des traces de punaises de lit, lavez la literie à l'eau chaude.
- Soulevez délicatement chaque coin du matelas et examinez chaque pli, capiton et bouton, le long des coutures, les poignées de matelas, les trous d'aération ainsi que sous le coussinet (mince matelas posé par-dessus le lit).
- Soulevez délicatement chaque coin du matelas et inspectez l'endroit où repose le sommier sur le cadre de lit.
- Examinez soigneusement la surface du sommier, l'intérieur des plis, le long des coutures et les endroits où le tissu est agrafé au sommier. Inspectez également la bordure du tissu sous le sommier. En présence de traces de punaises de lit, retournez le sommier à l'envers et retirez le tissu pour vérifier l'intérieur.
- Examinez toutes les surfaces, crevasses, vis, agrafes et petits clous ainsi que sous les bouchons en bois qui recouvrent les trous de vis ou de clous sur le cadre de lit, les pattes et la tête de lit.
- Inspectez également le mur derrière le lit (les punaises de lit peuvent se dissimuler sous le papier peint et dans les prises de courant). Retirez les plaques des prises de courant, de téléphone ou de câble pour observer à l'intérieur. Coupez toujours l'alimentation électrique avant de dévisser la plaque d'une prise de courant. Portez une attention particulière aux espaces entre le mur et les plinthes ainsi qu'aux déchirures ou aux bosses dans le papier peint.

Vous devriez vous débarrasser de votre lit si vous trouvez des punaises de lit à l'intérieur du sommier ou dans des trous ou des déchirures du tissu recouvrant le matelas parce que les punaises de lit peuvent y pondre des œufs, mais ces endroits sont difficiles à traiter.

Si vous vous débarrassez de votre lit ou de tout autre article infesté, emballez-le dans du plastique que vous scellerez avec du ruban adhésif pour éviter la propagation des punaises de

lit en allant le porter aux ordures. Posez une pancarte sur le lit ou l'article précisant qu'il a été infesté par des punaises de lit afin que personne d'autre ne rapporte ce problème à la maison