



MIDWEST PESTICIDE
ACTION CENTER

LES PUNAISES DE LIT

LISTE RECAPITULATIVE DU MIDWEST PESTICIDE ACTION CENTER

Les punaises sont de retour et peuvent être partout. Personne ne connaît vraiment la raison de leur retour, mais ces insectes sont décidés à rester dans notre région. Bien que les punaises de lit soient de petites tailles et inoffensives, elles peuvent devenir un vrai problème car elles sont très difficiles à déceler. Les conseils ci-dessous vous aideront à éviter cet insecte plus que têtue.

BIOLOGIE

Comprendre le cycle de vie de ces insectes peut vous aider à mieux les combattre.

- Une punaise adulte est de forme plate et ovale, relativement petite (moins d'1 cm). Elle ne possède pas d'ailes et est de couleur rouge foncé voire marron. Leurs œufs sont petits et blancs.
- La nourriture des punaises est le sang est leur meilleur moyen de se nourrir est de s'attacher aux humains ou aux animaux. Les punaises ont besoin de sang pour grandir et **peuvent vivre jusqu'à un an sans se nourrir.**
- Les morsures se produisent généralement la nuit, pendant notre sommeil.
- Les punaises se déplacent à travers vos vêtements, vos meubles, votre literie et vos bagages. Ces insectes peuvent vivre dans n'importe quel craquement du sol autour de votre chambre à coucher.

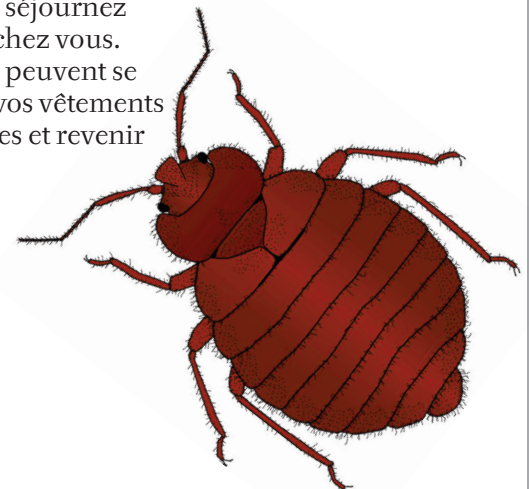
IMPACT SUR LA SANTÉ

- Les punaises ne sont pas reconnues comme porteuses de maladies.
- Les morsures peuvent provoquer une réaction allergique suivie d'une inflammation, rougeur et démangeaison cutanée.
- Des infections cutanées et cicatrices peuvent résulter de grattements prolongés.
- La plupart des gens ne font pas de réactions particulières aux morsures de punaises.
- Le manque de sommeil est un des principaux effets secondaires qui peut sérieusement impacter votre réactivité, réduire votre productivité et affecter votre humeur.

PRÉVENTION

Il est difficile de se protéger des punaises à cause de leurs petites tailles, du fait qu'elles sont actives la nuit et qu'elles se cachent dans nos affaires. Voici nos principaux conseils pour les éviter:

- **Soyez vigilant** au moindre signe d'infestation comme: réveil avec des traces de morsures ; des insectes vivants sont visibles dans votre chambre à coucher; des traces noires ou rouges sur vos draps, sur la moquette, sur vos meubles ou même sur les murs. Une détection rapide de punaises permet d'éviter la propagation.
- **Peindre et calfeutrer la chambre à coucher** – tout le long du mur, autour des fenêtres et autour du sommier et de la tête de lit – cela réduit les endroits où peuvent se cacher les punaises.
- **Inspecter le mobilier usagé avec attention** avant de le ramener dans votre maison. Regardez bien les signes d'infestation dans les oreillers, les fermetures éclairées, les coutures, à l'intérieur et en-dessous de votre lit. Utilisez une loupe si possible. Méfiez-vous des appareils dans la rue ou proche des poubelles.
- **Regardez bien autour de votre lit et du mobilier** lorsque vous séjournez ailleurs que chez vous. Les punaises peuvent se cacher dans vos vêtements ou vos bagages et revenir avec vous.





LES PUNAISES DE LIT (suite)

MIDWEST PESTICIDE
ACTION CENTER

CONTRÔLE

Soyez persistant!! Se débarrasser des punaises demande de nombreuses étapes qui peuvent prendre plusieurs semaines. Soyez patient et persistant, et vous serez vainqueur.

☛ **Trouvez leurs cachettes.** Les punaises ne sont pas seulement dans les matelas (bien que ce soit leur endroit préféré). Regardez le long des murs, derrière et en dessous de vos commodes, ou dans toutes les zones sombres difficiles d'accès. Les outils de détection, comme du papier collant ou des détecteurs spéciaux de punaises peuvent aider à localiser ces insectes.

☛ **Passez bien l'aspirateur dans les zones infestées.** Cela va vous permettre de pouvoir vous débarrasser d'un nombre important de ces insectes. **Après utilisation, jetez le sac d'aspirateur**, placez le sac dans un sac plastique fermé ou étanche, et débarrassez vous du sac le plus rapidement possible.

☛ **Utilisez une brosse ou balai à vapeur** sur toutes les surfaces et mobiliers pour tuer les punaises restantes et les œufs qui peuvent encore se cacher. Les brosses et balais à vapeur sont disponibles dans la plupart des magasins ou vendus directement en ligne. La durée de vaporisation dépend de la température de la vapeur : plus la température est élevée, plus le nettoyage est radical. Passez lentement votre brosse sur les surfaces infestées. Utilisez toujours avec précaution pour éviter les brûlures.

☛ **Utilisez une housse de protection pour le lit et le sommier.** Ces housses sont très résistantes et possèdent des fermetures qui empêchent les insectes piégés de s'échapper. Laissez votre housse pendant au moins un an et gardez votre lit loin des murs. Évitez que votre lit soit en contact avec le sol et changez vos draps régulièrement jusqu'à ce que le problème soit résolu.

☛ **Lavez à haute température tous les draps, tous les vêtements, et tout autre article d'habillement.** Utilisez un séchoir avec la plus haute température possible. Les produits non lavés, non lavables, et lavable à sec, doivent être séchés pour un minimum de 20 minutes pour tuer les punaises.

☛ Vous n'êtes pas obligés de vous débarrasser de vos meubles, y compris votre matelas. La plupart de vos bien peuvent être traités. **Consultez un spécialiste de la désinfection avant de jeter quoi que ce soit.**

☛ Les objets infestés laissés à l'abandon dans la rue, les sous-sols, les couloirs ou les allées peuvent étendre le problème à votre voisinage. **Indiquez clairement sur les objets dont vous vous débarrassez** qu'ils sont infestés, pour ainsi éviter que d'autres personnes ne transportent des punaises dans leurs logements.

☛ **N'utilisez aucun produits chimiques dans la chambre à coucher** et sur les meubles sans qu'ils ne soient proprement indiqués comme sûre d'utilisation et pour l'usage unique du traitement contre les punaises.

☛ Si vous êtes locataire, **informez votre propriétaire immédiatement de tout signe possible d'infestation.** C'est votre droit de pouvoir vivre dans un endroit sûr et décent. Coopérez avec votre propriétaire pour traiter ce problème rapidement et évitez une propagation.

Souvenez-vous, il n'existe **aucune formule magique** qui puisse garantir l'élimination totale des punaises. Ces conseils ne sont pas dans le but de remplacer un traitement spécial conseillé par un professionnel tel un dératisateur. L'utilisation de pesticide peut s'avérer nécessaire. Si possible, renseignez-vous auprès de professionnels avant l'utilisation de pesticides, spécialement autour de personnes aux conditions de santé fragile.

Midwest Pesticide Action Center s'engage dans la réduction des risques sur la santé et de l'impact environnemental de l'utilisation de pesticides en promouvant de meilleures alternatives dans l'Illinois.

4611 N. Ravenswood Ave., Suite 107, Chicago, Illinois 60640 Tel: 773/878-PEST (7378) Fax: 773/878-8250 Web: www.midwestpesticideaction.org