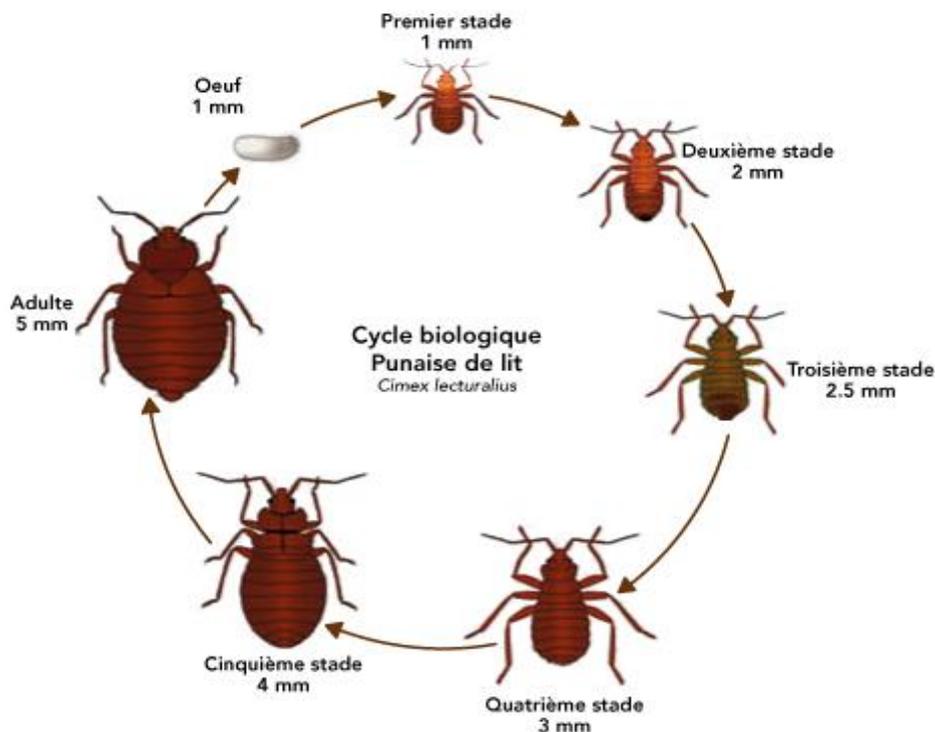


Comment reconnaître les punaises de lit ?

Les punaises de lit sont des insectes parasites qui se nourrissent de sang humain. Elles ne transmettent pas de maladie mais peuvent causer des démangeaisons insupportables voire des réactions allergiques (urticaire).

Les punaises de lit sont visibles à l'œil nu et sont généralement brunes. Elles ne sautent pas et ne volent pas ; elles ont une taille à l'âge adulte de 4 à 7 mm et leur durée de vie moyenne est de 5 à 6 mois.



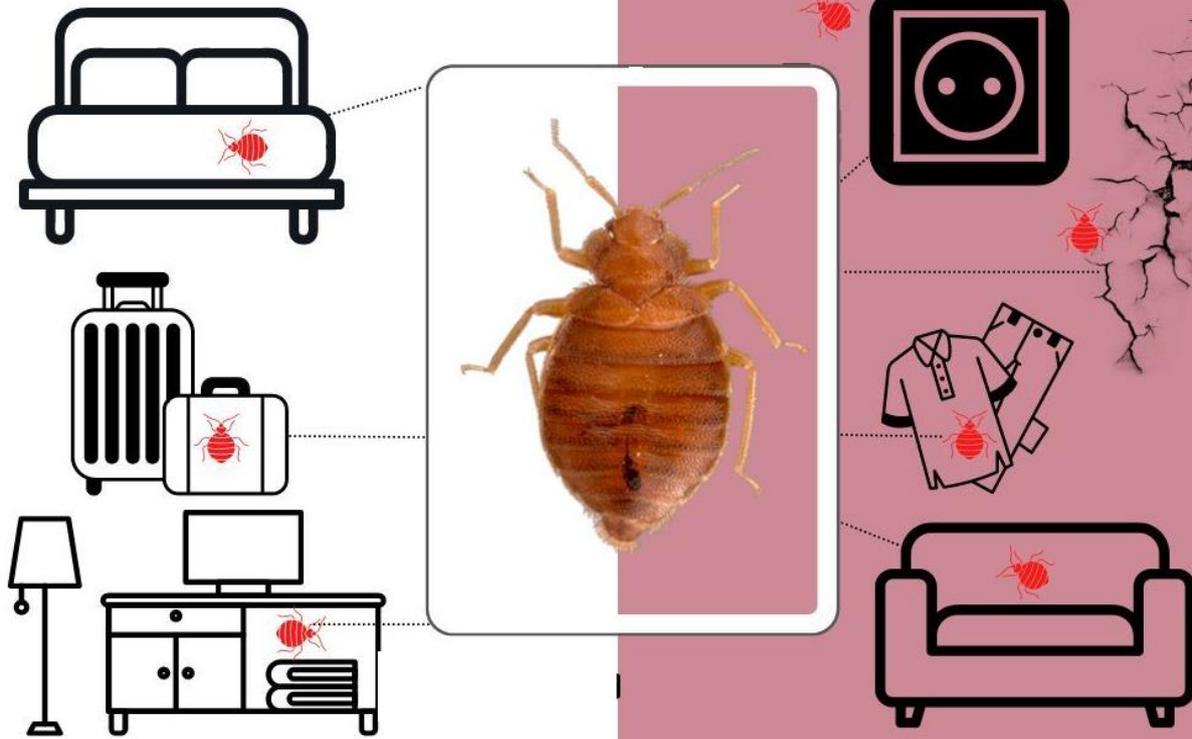
Comment remarquer une infestation ?

Les punaises de lit sont difficiles à observer car elles fuient toute lumière naturelle ou artificielle et s'abritent dans des endroits sombres, parfois étroits et peu accessibles. Les punaises de lit vivent principalement dans la chambre à coucher.

➤ Des indices environnementaux avec :

- La présence de Punaises de lit (mortes ou vivantes), par des peaux de mues jaunâtres (exuvies) ;
- La présence de déjection : taches noires sur le matelas, meubles, sommier sont constitués de sang digéré ;
- La présence de taches de sang sur les draps est due à l'écrasement des punaises par les mouvements de la personne pendant son sommeil.

OÙ SE CACHENT LES PUNAISES DE LIT ?



➤ Des indices dermatologiques avec :

- La présence de piqûres sur la peau souvent regroupées et qui peuvent déclencher des réactions allergiques et dermatologiques ;
- Etre source de troubles psychologiques variés.

Les parties du corps le plus souvent touchées par les piqûres de punaises de lit sont les parties découvertes comme les bras et les épaules, les jambes, le bas du dos et plus rarement le visage.

Ces lésions cutanées ressemblent aux piqûres de moustiques mais à la différence c'est que ces boutons sont souvent regroupés par 3 ou 4 ou formant une ligne.

Dans le cas d'un début d'infestation de punaises de lit, il se peut que vous vous fassiez piquer que tous les 2 ou 3 jours.



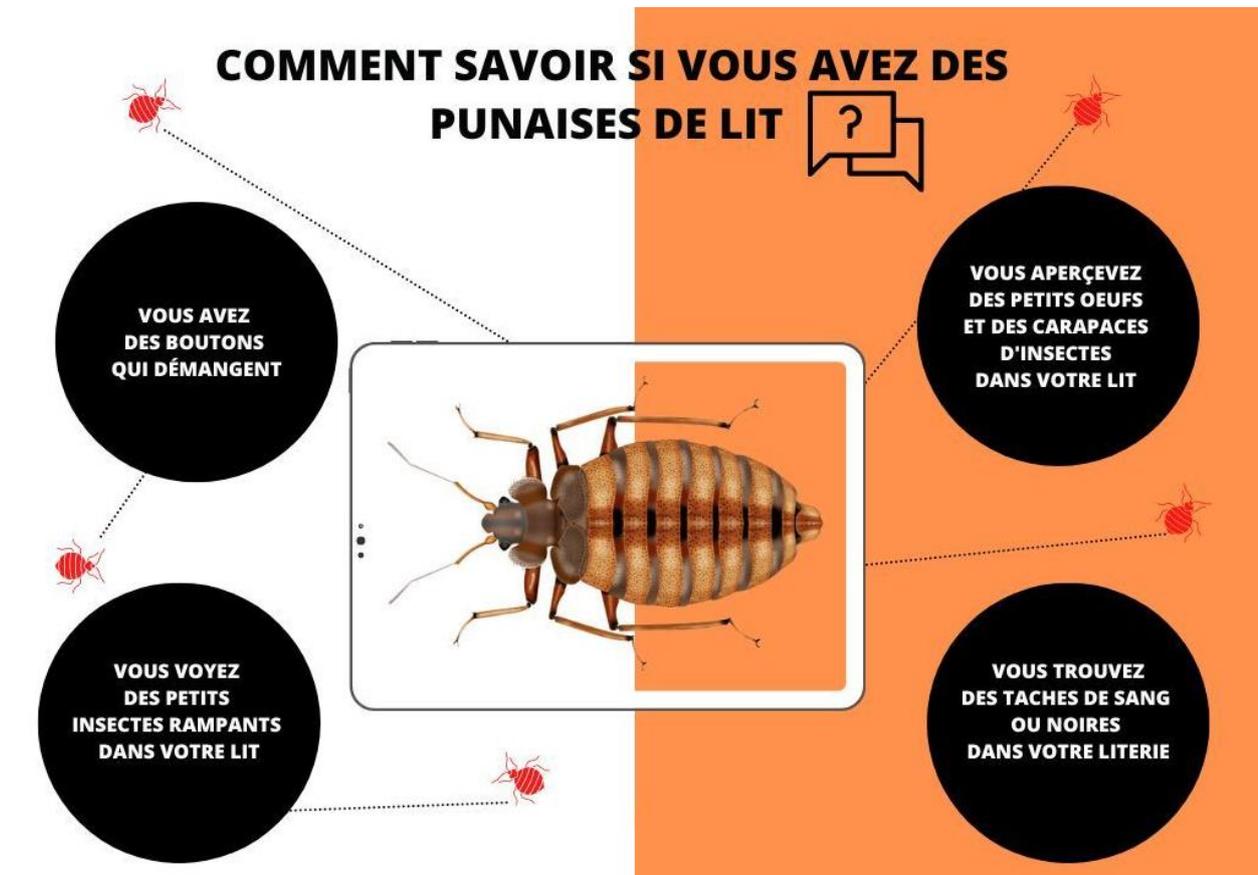
Informations importantes pour différencier les symptômes cutanés causés par d'autres nuisibles.



Comment détecter la présence des punaises de lit ?

Les punaises de lit aiment les coins sombres et les espaces calmes : la literie, les canapés ont leur préférence ; mais il est possible d'en trouver aussi sous et derrière les meubles.

La détection des punaises de lit est une étape essentielle. Elle va permettre d'identifier l'insecte avec la recherche d'indices dans votre logement.



Comment trouver les punaises de lit ?

Les punaises de lit sont des insectes qui ont l'instinct de piquer la nuit. Elles peuvent être actives très rarement au cours de la journée si une prise de repas est accessible.

Votre logement offre de nombreuses cachettes pour ces nuisibles. Sachez que les punaises de lit peuvent s'introduire dans un interstice d'à peine un millimètre.

Il faudra surtout inspecter les zones proches de votre literie ou de vos canapés. En faite, les punaises de lit veulent avoir leur source de nourriture (vous) le plus proche d'elles.

Comment trouver la cachette des punaises de lit ?

- dans les lits, sommier et tête de lit ;
- dans les chaises et sofas ;
- dans les murs et plafonds ;
- dans les plinthes ;
- dans le mobilier ;
- dans les autres lieux ou objets d'une pièce (principalement en bois).

Pourquoi les punaises de lit préfèrent-elles le mobilier en bois ?

Les lits et le mobilier en bois se rétractent et se dilatent au rythme des variations de température et d'hygrométrie, ce qui provoque la formation de fissures et de crevasses. Ces interstices sont les cachettes idéales pour les punaises de lit car ils fournissent la chaleur dont ces nuisibles ont besoin pour survivre au plus proche de vous. Une infestation de punaises de lit a toutes les chances de se développer très rapidement dès qu'elles trouvent un espace qui leur procure chaleur, abri et source d'alimentation (biotope).

Les punaises de lit peuvent-elles vivre sur des meubles en métal ?

Les structures de lit en métallique sont moins attrayantes pour les punaises de lit que les lits et les structures en bois. Ces insectes hématophages apprécient la chaleur et comme le métal est par nature froid, ils sont plus enclins à se réfugier dans des cadres de lit en bois.

Comment lutter contre les punaises de lit ?

Les punaises de lit se multiplient très vite. Dès que leur présence est repérée, il est donc important d'intervenir rapidement, afin d'éviter au maximum l'étendue de l'infestation.

✓ *La lutte sans insecticide (lutte mécanique) :*

La lutte mécanique est une étape indispensable pour éliminer les punaises de lit. Lorsqu'elle est bien conduite et que l'infestation n'est pas majeure, elle peut suffire à éradiquer les punaises de lit sans recourir à des produits chimiques ; c'est une solution économique et plus respectueuse de votre santé.

▪ La préparation :

- Bouchez les fissures, jointer les plinthes, recoller les revêtements décollés.
- Emballez les objets et meubles dans des sacs fermés ou dans du film plastique avant de les sortir des pièces infestées.

▪ Les objets :

- Lavez le linge infesté (linge de lit, vêtement...) et les rideaux en machine à plus de 60°C ou les passer au sèche-linge (mode chaud au moins 30 minutes). Les vêtements doivent ensuite être conservés dans des sacs plastiques scellés jusqu'à la fin de l'infestation.
- La suppression de l'ameublement infesté n'est pas obligatoire mais doit être réfléchi et organisée pour ne pas contaminer d'autres sites. Les matelas ou

meubles hautement contaminés ne doivent bien sûr pas être vendus, ni déposés dans la rue : il faut s'assurer qu'ils aillent directement en décharge et qu'ils ne soient pas récupérables (les rendre inutilisables).

▪ **Le nettoyage :**

- Aspirez (avec l'embout fin de l'aspirateur) les œufs, jeunes et adultes mis en évidence : aspirer de façon minutieuse les deux faces du matelas, le cadre et les lattes de lit ; bien aspirer tous les recoins, ainsi que ses chaussures avant de sortir des pièces infestées.
- Cette aspiration est à renouveler deux fois par jour pendant environ une dizaine de jours.
- Attention, l'aspirateur ne tue pas l'insecte, qui pourrait ressortir plus tard du sac. Il faut ensuite fermer le sac, l'emballer dans un sac plastique et le jeter dans une poubelle extérieure. Ne pas oublier de nettoyer le conduit de l'aspirateur à l'eau savonneuse ou avec un produit de nettoyage domestique.
- Nettoyez à la brosse : brosser à sec ou avec un nettoyant de surface certains recoins ou tissus est un geste complémentaire pour supprimer les œufs ou les jeunes insectes difficiles à mettre en évidence. Attention, le brossage ne les tue pas, il faut donc y associer l'aspirateur ou un grand nettoyage du sol.
- Après l'aspiration, nettoyez minutieusement à haute température, à l'aide d'un appareil à chaleur sèche ou d'un nettoyeur-vapeur, pour détruire tous les stades de punaises de lits au niveau des recoins ou des tissus d'ameublement.

✓ **La lutte chimique :**

En cas de persistance de l'infestation, faites appel à un professionnel. N'utilisez surtout pas de produits chimiques ou de fumigènes anti-insectes sans recourir à des professionnels. Ces produits sont dangereux pour la santé et doivent être maniés avec précaution par des professionnels compétents.

Si le produit doit rester plusieurs jours dans le logement, veillez à tenir les enfants éloignés des zones traitées.

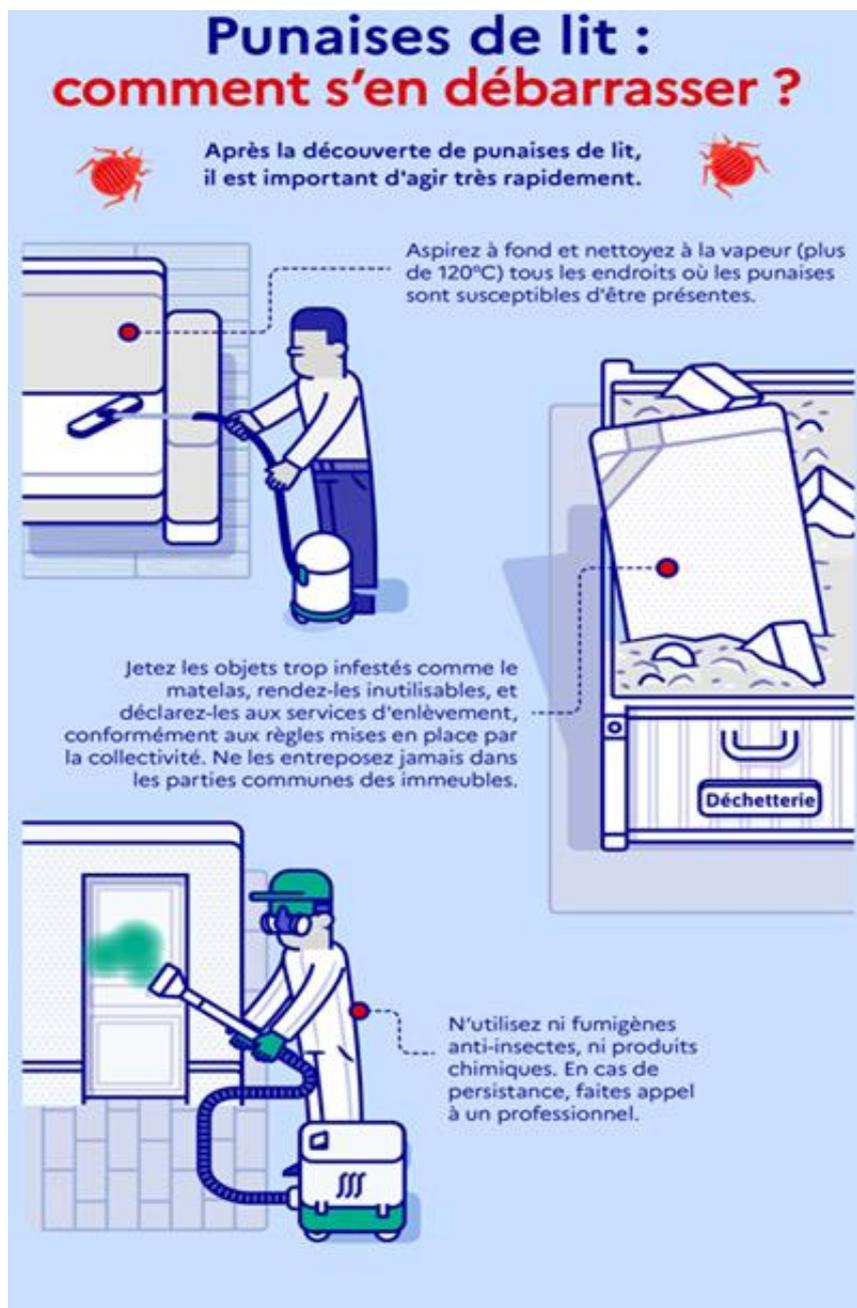
La désinsectisation contre les punaises des lits requiert des compétences techniques, des protocoles et des molécules adaptées pour obtenir de bons résultats. La liste des produits insecticides recommandés par le ministère de la santé pour la lutte contre les punaises de lit est disponible sur le site du ministère.

Comment choisir un professionnel ?

Pour trouver un professionnel dans votre département, consultez le site du ministère de la santé- Tunisie (*Liste des établissements d'hygiène ayant obtenu un cahier des charges délivré par le ministère de la santé.*)

www.santetunisie.tn

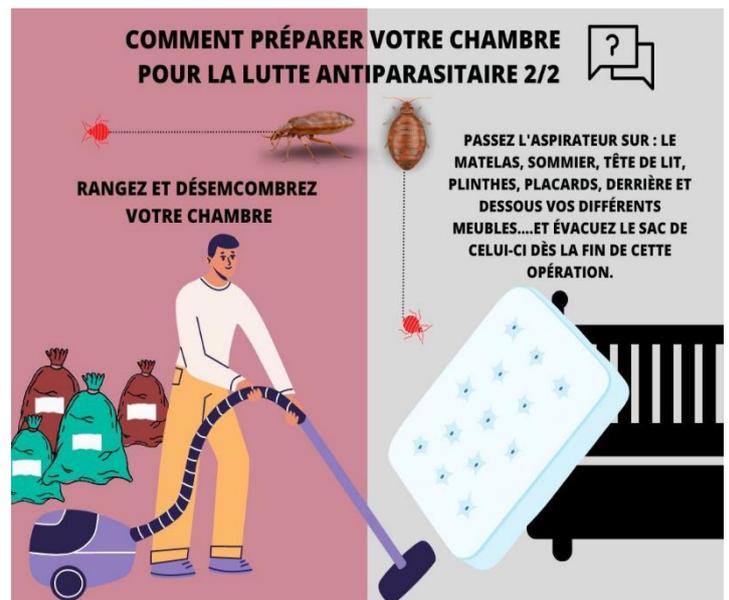
Le professionnel doit s'engager à intervenir au minimum deux fois à environ 15 jours d'intervalle ; le second passage permet à l'insecticide, qui n'est pas actif sur les œufs, d'agir sur les jeunes punaises après éclosion des œufs.



Comment prévenir leur apparition ?

Chez soi :

- Bien entretenir son logement, passer régulièrement l'aspirateur et ne pas l'encombrer d'objets inutiles ;
- Éviter d'encombrer les espaces, afin de réduire le nombre d'endroits où les punaises de lit peuvent se cacher ;
- Laver les vêtements d'occasion à plus de 60°C ou les placer au sèche-linge au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes ou congeler les petits objets au moins 48 heures ;
- Ne pas récupérer de literie trouvée dans la rue ou en brocante ;
- Bien vérifier les meubles usagés avant de les acheter et de les introduire dans son logement. Les nettoyer avec un appareil à chaleur sèche.



À l'hôtel :

- Ne pas déposer ses bagages sur le sol ni sur le lit : les ranger sur un support à bagage inspecté au préalable ;
- Ne pas poser ses vêtements sur le lit ou dans les armoires avant de les avoir examinés scrupuleusement ;
- Vérifier le lit : le matelas, les fermetures à glissière, les coutures, le capitonnage du rembourrage, derrière et autour de la tête de lit ;

- Vérifier les meubles et les murs : le châssis des meubles et le rembourrage, à l'aide d'un objet ayant un coin dur comme une carte de crédit.

Au retour d'un voyage :

- Bien vérifier qu'il n'y ait pas de punaises de lit dans les bagages, ne jamais les poser sur les lits ou fauteuils ou à proximité ;
- Sortir les vêtements et examiner les effets personnels ;
- Laver les vêtements et les articles en tissu à l'eau chaude (si possible à 60°C), qu'ils aient été portés ou non ;
- Chauffer les articles en tissu non lavables dans le sèche-linge à la température la plus élevée possible pendant 30 minutes ;
- Passer l'aspirateur dans les valises. Jeter immédiatement le sac de l'aspirateur dans un sac de plastique bien fermé.

