

## La punaise de lit, quel est son rôle ?

Les mouvements de population, l'essor mondial du tourisme concourent à favoriser l'infestation par les punaises de lit. Elles avaient pratiquement disparu ces dernières années en France mais désormais tout un chacun y est potentiellement confronté et c'est devenu un problème réel dans les bâtiments types hôpitaux, maisons de retraite, hôtels, maisons d'hôtes, gîtes mais aussi chez les particuliers.

Être infesté n'est pas une question de standing, ni d'hygiène, les établissements les plus propres, les palaces sont régulièrement touchés. Cette invasion provoque des problèmes de santé et la lutte coûte très cher. Le problème est mondial. À Sydney, 8 pensions sur 10 sont infestées ou l'ont été, les grandes villes américaines sont très touchées, au Québec, les autorités se sont saisies du problème, en Angleterre de nombreux hôtels ont des punaises...

Le problème existe aussi en France, peut-être aggravé, par l'image honteuse que cela représente d'avoir des parasites chez soi. Les professionnels se cachent et l'information ne circule pas, alors que sensibiliser les voyageurs est la meilleure façon de lutter contre la prolifération.

À l'étranger, certains établissements affichent leur programme de prévention. Les hébergeurs du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle l'ont compris qui mènent une campagne de prévention et incitent les randonneurs à protéger leurs bagages et à adopter de bons gestes.

### Fiche d'identité

La punaise de lit, — différente des punaises des bois —, est un arthropode, réduvidé, cimicidé. Sur une centaine d'espèces, deux d'entre elles, *Cimex lectularius*, et *Cimex hemipterus*, plus présente en Afrique, sont nuisibles. Elles se nourrissent de sang humain et sont donc inféodées à l'homme. Elles le piquent, ce qui chez certains individus peut provoquer des lésions cutanées, des traces de piqûres avec prurit et réaction inflammatoire. Parfois, de véritables allergies avec des manifestations généralisées : urticaire,

voire œdème de Quincke, anémie et même jusqu'aux troubles psychologiques quand on appréhende d'aller se coucher. En revanche, elles ne transmettent pas de maladies.

La punaise de lit accompagne l'homme depuis longtemps, on en a retrouvé dans les tombes égyptiennes datant de 3550 ans. Mais la nette amélioration de l'hygiène de l'habitat, l'augmentation niveau socio-économique, l'emploi du DDT à partir de 1939 puis d'autres insecticides les avaient fait presque disparaître.

### Les repérer

Ce sont des insectes nocturnes, ils fuient la lumière et sont grégaires. Ils ne volent pas, ne sautent pas mais se déplacent vite. Leurs repas durent environ 10 à 20 minutes. On les repère, outre les piqûres, aux traces de sang sur les draps et à leurs déjections sous forme de petites traces brunes. Quand on observe le lit et son environnement proche, on peut voir les adultes qui font environ 3 à 5 mm, sont brun-roux et assez plats. Les œufs sont blanchâtres et font environ 1 mm.

La punaise pond 3 à 10 jours après un repas, 5 à 10 œufs à chaque fois et jusqu'à 500 œufs pendant ses deux mois de vie. Autrement dit, une seule femelle laissée par un hôte peut à elle seule infester un établissement. Un œuf devient adulte en trois semaines, à deux mois quand il peut se nourrir.

Elles peuvent arriver par des bagages, des vêtements, des achats de meubles chinés. Avions, trains, hébergement précédent, elles se déplacent de façon passive en accompagnant l'homme. Un hôte peut donc en toute innocence apporter cet insecte qui va très vite devenir un enfer pour le loueur.

### Prévention

Repérer les punaises le plus tôt possible est la première étape. Il faut éviter qu'elles aient le temps de se reproduire et de se déplacer dans toute la maison.

Cela demande d'examiner très réguliè-



# un fléau mondial

rement, en fait à chaque séjour, les draps. À la moindre trace de sang ou de déjection, il faut examiner sa literie avec une lampe électrique, dans chaque recoin. Se munir d'alcool à brûler, de produit à vitres ou de lingettes pour bébé pour vérifier si les taches sur la literie sont des excréments de punaises de lit. Ce peut en être si elles deviennent brun-rouge en les frottant. Il faut aussi être attentif aux remontées des hôtes, même si piqûres et rougeurs ne veulent pas toujours dire punaises. Souvent les punaises piquent à plusieurs reprises de façon géométrique sur une même ligne.

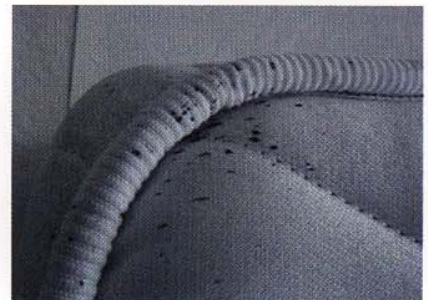
Elles peuvent se cacher partout. Dans les premiers temps près du lit : ressorts, vis, plinthes, prises électriques, cordons de rideau, sous la lampe électrique ou le tableau, n'importe quel petit trou obscur peut suffire. Par prévention, mieux vaut essayer de boucher chaque fissure, réparer chaque trou dans le papier peint, limiter les caches potentielles.

Il ne faut surtout pas récupérer d'anciennes literies et examiner les neuves livrées avant de les mettre dans les chambres car elles sont transportées dans les mêmes camions que celles à jeter. Inspecter tout ce qui est d'occasion et livré, ne pas hésiter avant de faire entrer des objets dans la maison à mettre des petits articles au congélateur ou de les traiter de préférence avec un insecticide au pyrèthre végétal, on trouve des insecticides naturels comme Clako. Cela peut pousser à s'équiper d'un congélateur coffre.

Emballer un maximum de choses de façon totalement hermétique, les sacs en plastique clairs et boîtes transparentes sont à privilégier, ainsi que les linges et matelas clairs car ils permettent de voir les punaises.

## Lutte mécanique

Extrêmement résistantes, les punaises peuvent survivre jusqu'à un an sans manger, résistent à la machine à laver en dessous de 60° et il faut 48 heures à 4 jours au congélateur à -20° pour les tuer. Le sèche-linge pendant 30 minutes est très efficace, il tue les punaises en les dés-



hydratant.

Le nettoyeur vapeur est efficace mais seuls les individus touchés vont mourir, donc il faut déplacer lentement l'appareil et s'attarder sur chaque trou.

Après avoir passé le nettoyeur vapeur, il faut aspirer car le traitement va faire sortir les insectes survivants. Mais cette aspiration doit être plus que méticuleuse sur les matelas, rideaux, tissus, chaque cm<sup>2</sup> de la pièce. Après usage, il faudra nettoyer l'aspirateur, boucher le tuyau et l'emballer avant de le ranger. Le sac à poussière doit aussi être emballé hermétiquement avant de le jeter. Pour un aspirateur sans sac, laver le réservoir de poussières avec de l'eau chaude et du détergent.

Pour décoller les punaises et leurs œufs mieux vaut utiliser une brosse dure dans un mouvement de va-et-vient et un succion pour les coutures et les crevasses.

Si on sort des linges ou des objets de la chambre pour les traiter, les emballer soigneusement dans des sacs ou containers hermétiques et veiller à ce qu'ils n'entrent en contact avec rien avant d'être traités. Il faut aussi penser à traiter ses propres vêtements qui peuvent avoir attrapé une punaise. À savoir, il existe des sacs à linge solubles qui en cas d'urgence permettent

d'éviter les manipulations du linge et donc de risquer de contaminer la buanderie.

## Lutte chimique ou à la chaleur

En complément de cette lutte mécanique, il existe des entreprises spécialisées qui traitent avec des insecticides à base de pyrèthrines, organophosphorés et carbamates à appliquer deux fois à trois semaines d'intervalle. Cela immobilise la chambre à chaque fois pendant 48 heures.

On commence aussi à dresser des chiens renifleurs pour détecter la présence des punaises et les nids, mais cela coûte cher et il y en a encore peu sur le territoire.

De nouveaux traitements à la chaleur apparaissent. Encore coûteux, ils ont l'avantage d'éviter les produits chimiques et ne demandent qu'une seule intervention. •

Sources : *Chambre Syndicale 3D (Désinfection, Désinsectisation, Dératification)* et Dr *Arezki Izri, entomologiste, responsable de l'unité parasitologie de l'APHP Avicenne.*