

Tout savoir sur les punaises de lit

Vous vous faites piquer par un insecte quand vous dormez ou lorsque vous restez immobile plusieurs heures sur votre canapé ? Vous avez pulvérisé différents insecticides et vous vous réveillez tout de même avec des piqûres d'insectes sur la peau ? Vous avez éventuellement trouvé des **petites taches de sang** dans vos draps ou remarqué des **petites taches noires** sur votre literie, cela fait partie des symptômes qui ne trompent pas, vous êtes sans aucun doute victime d'une infestation de **punaises de lit** !

Aussi, sachez qu'il existe un grand nombre d'infestations de punaises de lit ou il n'y a **aucune trace ou indice visible à l'œil nu**. Le **seul et unique moyen d'être sûr d'être infesté par des punaises de lit et pas un autre insecte**, c'est le fait d'être piqué **SEULEMENT** après avoir été immobile pendant plus de deux heures (lit, fauteuil, canapé, siège d'avion, de train, cinéma, hôpital, etc.). **Tous les autres insectes** vous piqueraient indifféremment le jour, la nuit ou dès que vous mettriez un pied chez vous.

A quoi ressemblent les punaises de lit ?

La punaise de lit (*Cimex Lectularius*) est un insecte hémaphage (se nourrit de sang), rampant (ne vole pas), visible à l'œil nu, de couleur brune, avec un corps ovale et aplati, qui adulte mesure de 4 à 5 mm de long.



A quoi ressemble une piqûre de punaise de lit ?

Les punaises de lit se nourrissent de sang, principalement la nuit.



La piqûre de punaise de lit est souvent indolore et laisse des traces rouges sur la peau comme celles du moustique (*généralement plusieurs piqûres groupées au même endroit sur la peau, souvent les bras, les jambes et le dos*). Souvent les piqûres causent des démangeaisons, très souvent il y a une réaction épidermique (*chez 70% des individus piqués tout de même*) mais parfois aussi certaines personnes ne savent même pas qu'elles ont été piquées car leur peau ne réagit pas. La réaction allergique est en fait causée par la salive à l'effet anesthésiant et anticoagulant que la punaise injecte avant de sucer le sang.

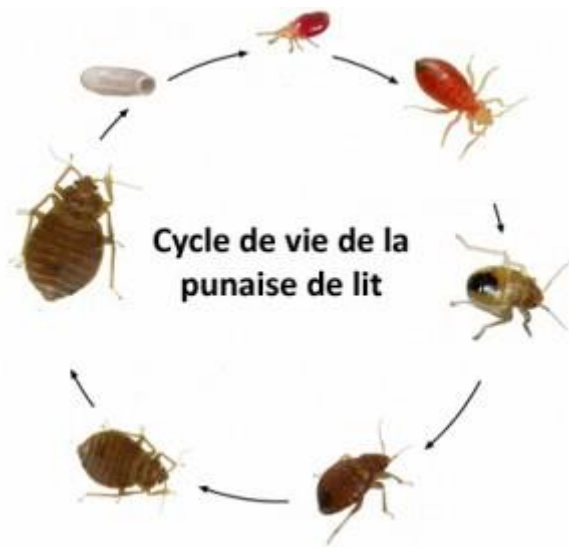
Où se cachent les punaises de lit et comment les repérer ?



Le jour, les punaises de lit se cachent. Elles préfèrent s'installer près de leur source de nourriture (*vous !*) qu'elle repère grâce au Co2 que nous dégageons en respirant et à notre chaleur corporelle. Environ **70% des punaises de lit s'installent et pondent leurs œufs dans les sommiers, les matelas et les têtes de lit.** Les punaises de lit peuvent également

s'installer dans tous les recoins d'une pièce tels que les plinthes, les prises électriques, les lattes du plancher, les meubles, les tableaux, les bouts de tapisserie décollés, les crevasses dans les murs... bref **tous les refuges à l'abri de la lumière (parquet, lino)** où on peut glisser une carte de crédit (*elle est aussi plate que ça*). On repère leur présence grâce aux traces d'excréments qu'elles laissent sur leur passage et plus particulièrement là où elles se nichent (*points noirs comme si on avait secoué un stylo encre*). On peut aussi trouver des petites traces de sang sur les draps. Attention, certaines infestations sont beaucoup plus sournoises : aucune trace n'est visible à l'œil nu et pourtant elles sont bien là.

Quel est le cycle de vie des punaises de lit ?



Les punaises de lit peuvent se reproduire uniquement à l'âge adulte. Lorsqu'elles ont une source régulière de sang à disposition pour se nourrir **une punaise de lit a une durée de vie d'environ 9 mois** mais elle peut également vivre jusqu'à 18 mois et sans se nourrir !

Les femelles adultes pondent de 3 à 8 œufs par jour, représentant jusqu'à 500 durant toute leur vie.

Les œufs éclosent sous 1 à 2 semaines (*10 jours en moyenne*) et les larves commencent à se nourrir aussitôt. Les larves passent par 5 étapes avant de devenir adulte et doivent se nourrir une fois à chaque étape. **La punaise de lit peu importe son stade d'évolution se nourrit 1 fois par semaine en moyenne** (*tous les 4 à 8 jours selon la température ambiante*). Cela prend donc environ 5 semaines (*37 jours en moyenne*) à une punaise de lit pour devenir adulte dans des conditions favorables (*source de nourriture à disposition et température d'une pièce normalement chauffée*).

La température de la pièce est en fait un facteur très important dans la rapidité de développement de la punaise de lit : il faut 3 mois à une punaise de lit pour devenir adulte lorsque la température ambiante est de 18°C et seulement 3 semaines lorsqu'il fait 30°C (*selon Susan Jones, professeur d'entomologie à l'Université d'État de l'Ohio*).

Normalement la punaise de lit rentre en période de reproduction lorsque les beaux jours reviennent, au printemps, et hiberne l'hiver. Cependant, l'utilisation du chauffage dans nos habitations semble perturber leur cycle et les punaises de lit sont aujourd'hui actives toute l'année, avec tout de même une légère baisse l'hiver.

Les punaises de lit sortent pour se nourrir la nuit, en général 1 heure avant le lever du jour mais si elles sont très affamées elles peuvent piquer à n'importe quelle heure de la journée ou de la nuit.

Les punaises de lit **transmettent-elles des maladies** ?

Les spécialistes et scientifiques s'accordent à dire que **les punaises de lit ne transmettent actuellement aucune maladie et aucun pathogène mais ce type d'invasion reste très anxiogène**. Il est vrai que l'on ressort souvent fatigué, épuisé avec un cycle de sommeil complètement déréglé dû à l'anxiété que l'on a à s'endormir avec la peur de se réveiller avec de nouveaux boutons. Les seuls dangers réels d'une infestation de punaises de lit sont l'accroissement de l'anxiété et un fort trouble du sommeil, ce qui peut entraîner à long terme des dépressions, des burn-out etc.

Il peut exister dans certains cas des risques d'anémie résultant de multiples morsures sur une longue période.

Il est également nécessaire de préciser que **les punaises de lit se nourrissant exclusivement de sang** et non de déchets (*comme par exemple le cafard*) ne sont donc absolument pas liées à un manque d'hygiène ! On trouve des punaises de lit également dans les beaux quartiers et les hôtels les plus prestigieux. Il n'y a donc aucune honte à avoir des punaises de lit chez soi, pas plus que des moustiques.

Comment se **DÉBARRASSER** des punaises de lit ?

L'extermination par des professionnels certifiés

Il est vivement conseillé de contacter au plus vite un désinsectiseur professionnel car les punaises de lit sont **très résistantes**, les insecticides vendus dans le commerce ne sont pas adaptés et il faut savoir que pour un résultat durable et de qualité, il est impératif de traiter tous les volumes de



toutes les pièces de passage et tous les textiles (vêtements, tapis, moquette, rideaux) de votre habitation. De plus, les professionnels ont accès à des produits spécifiques avec des dosages interdits à la vente pour le particulier. Les entreprises certifiées, sérieuses, devront être capables de vous fournir des **garanties écrites par contrat**.

Il faut comprendre que les punaises de lit pondent communément dans des endroits confinés à l'abri de la lumière. C'est pour cela qu'il est impératif que les professionnels que vous mandaterez s'engagent à traiter vos lieux avec une formulation de **produits à forte rémanence** et en vous indiquant le protocole de sécurité adéquat. Aujourd'hui les traitements les plus efficaces restent les traitements insecticides (pulvérisation, micro-pulvérisation, nébulisation, enfumage, fumigation). Il est impératif de respecter scrupuleusement le protocole de sécurité que le professionnel vous indiquera. Il est important, si vous souffrez d'une fragilité ou d'allergies de le préciser aux professionnels que vous aurez choisi.

Évitez également d'aller dormir chez d'autres personnes (famille, amis, résidences secondaires) le temps d'avoir réglé le problème. Tant que vous n'avez pas solutionné votre infestation de punaises de lit, vous risquez fortement de propager ce phénomène. En agissant comme indiqué on s'en débarrasse normalement en quelques semaines.

Aussi, pour couronner le tout, le fait de dormir dans des pièces infestées accélère le résultat des traitements. En effet, même s'il existe des molécules se rapprochant de l'odeur de l'homme servant à faire sortir les punaises des endroits les plus inaccessibles aux produits, rien n'est plus attirant qu'une personne qui dort pour une punaise de lit.

Qu'en-est-il des insecticides et produits grand public ?

Le dosage des produits destinés au grand public ne permet pas d'obtenir un résultat définitif. Évitez les faux-frais, les produits vendus dans les pharmacies, magasin de jardinage ou autre qui ne fonctionnent que momentanément (quelques jours seulement) ne permettent en aucun cas une éradication définitive. Concernant les housses anti-punaise de lit, elles ne sont efficaces que dans un environnement sain et ne **doivent être utilisées qu'à titre préventif**. Un matelas infesté recouvert d'une housse anti punaises de lit **n'aura aucun effet sur l'extermination de ces insectes nuisibles. Il est donc conseillé d'en acheter seulement APRES le passage d'un expert en désinsectisation.**

Enfin, méfiez-vous des sociétés très attractives au niveau des tarifs, ou vous proposant un traitement partiel de votre logement, sans garantie contractuelle. Ces entreprises n'ont pour objectif que de vous débarrasser de votre argent. Un expert désinsectiseur vous proposant une solution complète comprenant un **traitement total de votre logement (meubles et textiles)** reste réellement la solution la plus viable et pérenne.

Exigez une garantie par écrit.

Contactez une société de désinsectisation certifiée dans votre ville