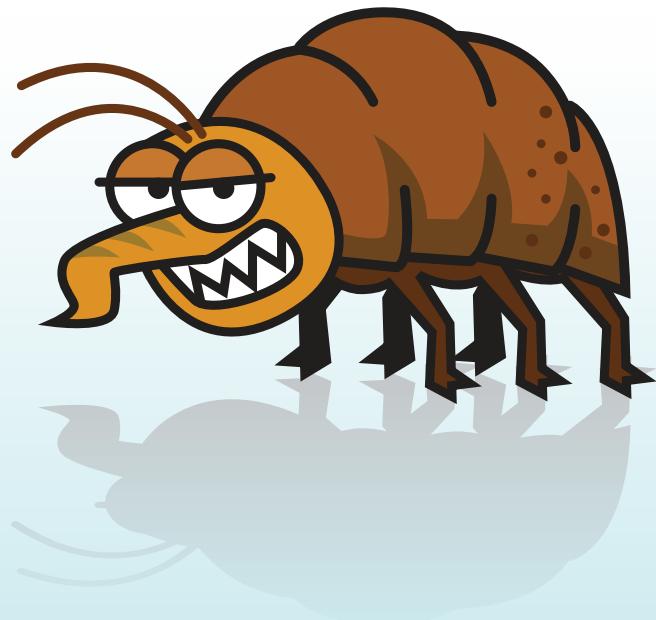


Les punaises de lit aux TNO



If you would like this information in another official language, call us.
English

Si vous voulez ces informations dans une autre langue officielle, contactez-nous.
French

Kīspin ki nitawihtin ē nīhiyawihk ōma ācimōwin, tipwāsinān.
Cree

?erihet'lis Dëne Sųłiné yati t'a huts'elkér xa beyáyatı the?qa ?at'e, nuwe ts'én yólti.
Chinewyan

Edi gondı dehgáh got'je zhatié k'éé edat'ehé enhaddhé nide naxets'é edahlí.
South Slavery

K'ákshó got'ıne xədə k'é hederi ɂedjhtl'é yeriniwé nídé dúle.
North Slavey

Jii gwandak izhii ginjìk vat'atr'ijahch'uu zhit yinohthan jì', diits'at ginohkhìi.
Gwich'in

Uvanittuaq ilitchurisukupku Inuvialuktun, ququaqluta. Inuvialuktun

Hapkua titiqqat pijumagupkit Inuinnaqtun, uvaptinnut hivajarlutit.
Inuinnaqtun

Que sont les punaises des lits?

Les punaises des lits se trouvent partout dans le monde et le nombre de cas signalés au Canada augmente rapidement depuis l'an 2000. Les punaises des lits sont des insectes brun rougeâtre au corps de forme ovale sans ailes. Avant de se nourrir, elles mesurent à peu près 5 mm (1/4 de pouce) de long, soit environ la taille d'un pépin de pomme, et sont plates comme une feuille de papier. Après s'être nourries, elles deviennent rouge foncé et gorgées de sang. Elles peuvent vivre plusieurs mois sans se nourrir. Les nymphes (les bébés punaises des lits) sont plus petites, plus blanches, et plus difficiles à repérer. Les larves (les œufs) sont blanchâtres, en forme de poire et de la taille d'une tête d'épingle. Des grappes de 10 à 50 œufs peuvent être trouvées dans les fissures et les interstices. Les punaises des lits ont une durée de vie d'un an pendant laquelle la femelle peut pondre de 200 à 400 œufs. Les œufs éclosent au bout d'environ 10 jours.

De quoi se nourrissent les punaises des lits?

Les punaises des lits se nourrissent du sang des animaux ou des oiseaux, mais elles préfèrent piquer les humains et se nourrir de leur sang. En général, elles se cachent durant le jour et font apparition la nuit pour se nourrir.

Les punaises des lits présentent-elles un risque pour ma santé?

Les punaises des lits ne sont pas reconnues pour propager des maladies humaines. Certaines personnes ne sentent pas les piqûres, mais d'autres peuvent en avoir qui se traduisent par des démangeaisons et des plaques rouges. Se gratter peut entraîner une infection.

À quoi ressemblent les piqûres de punaises des lits?

Lorsque les punaises des lits piquent, elles injectent de leur salive dans la zone de la piqûre et la peau devient irritée et enflammée. Cependant, beaucoup de gens ne réagissent pas aux piqûres et n'auront pas de démangeaisons rouges sur le corps. Les piqûres peuvent passer inaperçues ou être prises pour des piqûres de puces ou de moustiques ou d'autres affections cutanées. Les piqûres de punaises des lits surviennent le plus souvent sur les zones exposées du corps comme le visage, le cou, les mains, les bras, les jambes ou sur tout le corps.



Taille réelle :
environ de 3 mm
à 5 mm



Comment peut-on soigner les piqûres de punaises des lits?

La plupart des piqûres de punaises des lits disparaissent naturellement et ne nécessitent pas de soins. Nettoyez-vous la peau et essayez de ne pas vous gratter. Si vous souffrez de démangeaisons persistantes, votre médecin pourrait vous prescrire une crème ou des antihistaminiques pour vous soulager. Toute infection secondaire de la peau découlant de grattements excessifs pourrait être guérie à l'aide d'antibiotiques oraux disponibles sur ordonnance.

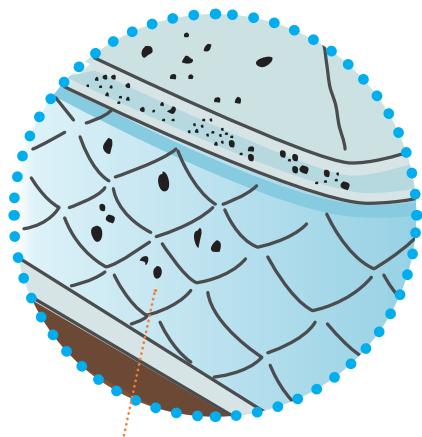
Suis-je aux prises avec une infestation de punaises des lits?

Les punaises des lits sont difficiles à trouver! Elles sont très petites et ne sortent généralement que la nuit pour se nourrir. Elles se cachent dans les coutures des matelas et des sommiers à ressorts, et le long des bords de lits et d'autres meubles. Avant de trouver des punaises des lits, vous pourriez constater des indices de leur présence :

- Des bosses rouges qui vous démangent sur le corps;
- Des points noirs (des excréments de punaises des lits) sur vos draps, couvertures, taies d'oreillers et matelas;
- Des taches de sang sur vos draps, votre tête de lit et vos taies d'oreillers;
- Des restes de peau séchée de punaises des lits sur votre literie;
- Des punaises des lits mortes sur votre lit ou dans votre chambre.

Vérifiez les endroits suivants pour voir s'il y a des punaises des lits vivantes ou des coquilles :

- Les ourlets, faux plis, plis et replis des matelas et sommiers;
- Les fissures dans le cadre et la tête de lit;
- Sous les chaises, sofas, lits et housses;
- Entre les coussins des sofas et des chaises;
- Sous les carpettes et les bords des tapis;
- Entre les plis des rideaux;
- Dans les tiroirs;
- Derrière les plinthes et autour des cadres de fenêtres et de portes;
- Derrière les radiateurs et sous le papier peint décollé, les tableaux et les affiches;
- Dans les fissures du plâtre;
- Dans les téléphones, radios et horloges;
- Les punaises des lits peuvent aussi se déplacer d'un appartement à l'autre, le long des tuyaux, des fils électriques et autres ouvertures. S'il s'agit d'une infestation importante, vous sentirez peut-être une odeur sucrée dans la pièce.



Cherchez des points noirs sur vos draps, couvertures, taies d'oreillers et matelas.





Comment les punaises des lits infestent-elles une maison?

Dans la plupart des cas, les gens « transportent » les punaises des lits d'un endroit infesté à leur maison, notamment dans leurs bagages et en amenant des meubles, de la literie ou des vêtements d'un endroit infesté. Les punaises des lits peuvent également passer d'un appartement à un autre par les fissures dans les murs et les planchers.

Qui peut nous aider?

Un **agent de santé environnementale (ASE)** peut vous fournir des renseignements par téléphone pour dépister la présence de punaises des lits ainsi que des manières d'enrayer une infestation et d'éviter son retour.

Au besoin, un ASE peut également animer des séminaires éducatifs sur ces insectes. Un agent d'hygiène du milieu peut également faire l'évaluation d'un site (au cas par cas).

Vous pouvez également consulter la section des pages jaunes de l'annuaire téléphonique sous la rubrique Extermination et fumigation (Pest Control- Exterminating & Fumigating).



Que puis-je faire si je suis aux prises avec des punaises des lits à la maison?

La meilleure méthode pour se débarrasser des punaises des lits est de faire appel à une variété de méthodes et de produits qui comportent le moins de risques à la santé humaine et à l'environnement :

- Ramassez le désordre pour réduire le nombre de cachettes où les punaises des lits pourraient se cacher;
- Tous les jours, passez l'aspirateur sur les tapis, les planchers, les cadres de lits, les meubles et dans les fissures en utilisant le suceur plat. Videz l'aspirateur, fermez le sac solidement et jetez-le;
- Calfeutrez les fissures entre les plinthes, sur les cadres de lits en bois, dans les planchers et les murs. Recollez ou enlevez le papier peint qui se décolle, revissez les plaques de commutateurs et calfeutrez toutes les ouvertures où des tuyaux, des fils ou d'autres services publics entrent dans votre maison (soyez particulièrement vigilant avec les murs mitoyens entre les appartements);
- Recouvrez les matelas, les sommiers et les oreillers d'une housse hypoallergénique (souvent vendues pour se protéger des acariens ou des punaises des lits) pendant au moins une année complète;
- On peut utiliser des feuillets adhésifs (Post-it) ou du ruban adhésif double face pour surveiller la présence des punaises des lits. Installez le matériel sur les murs, les pattes de lits ou à tout autre endroit où vous croyez que les punaises pourraient se trouver;
- Empêchez les punaises des lits de s'installer sur vos meubles en enduisant les pattes de ces derniers de vaseline ou en y collant du ruban adhésif double face.



La chaleur tue les punaises des lits, peu importe à quel stade de leur vie elles sont rendues, y compris les larves (les œufs).

Vous devrez faire appel à une température de 49 °C (ou 120 °F) ou plus pour tuer les punaises des lits.

- Lavez la literie et les vêtements à l'eau chaude et séchez à la machine à température élevée. Vous pouvez également utiliser la sécheuse pour les animaux en peluche, les chaussures ou d'autres articles personnels qui ne peuvent être lavés;
- La vapeur produite par un nettoyeur à vapeur domestique parviendra à tuer les punaises des lits si la vapeur qui entre en contact avec les insectes est suffisamment chaude. Faites attention à ne pas faire fuir les punaises des lits avec la vapeur. Utilisez un nettoyeur à vapeur pour les fissures et les matelas;
- Vous pouvez également utiliser un séchoir à cheveux pour vous débarrasser des punaises des lits. Comme avec le nettoyeur à vapeur, faites attention à ne pas faire fuir les insectes.



La congélation tue aussi les punaises des lits (peu importe leur stade de vie).

- Congelez la literie, les chaises ou autres articles à une température d'au moins 15 °C au-dessous de zéro (5 °F) pendant trois jours pour tuer les punaises des lits et les larves (les œufs). Vous pouvez utiliser un congélateur domestique ou, si la température extérieure le permet, vous pouvez mettre le linge de maison et les meubles à l'extérieur pour vous débarrasser de ces insectes.

La terre de diatomées

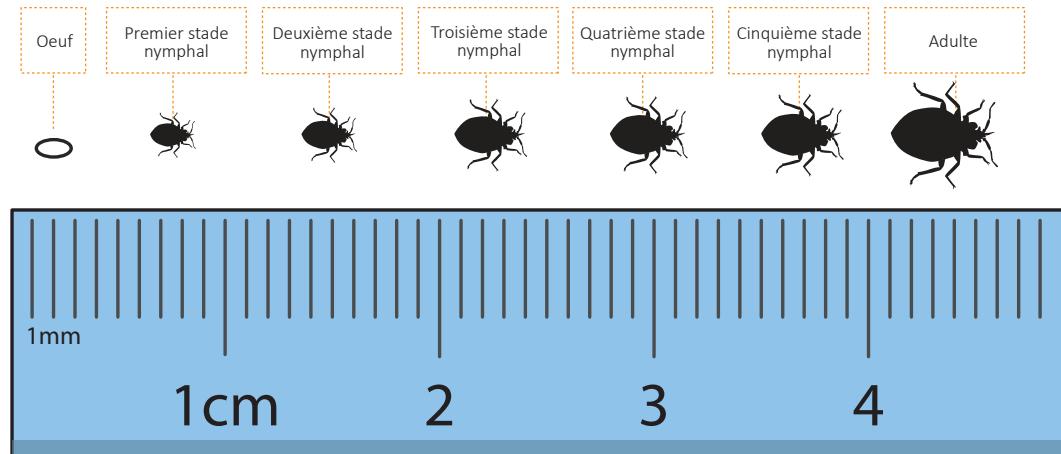
- La terre de diatomées est une poussière composée de squelettes de microorganismes appelés diatomées. Cette terre tue les punaises des lits en leur collant au corps et en absorbant la couche de cire qui leur permet de conserver leur hydratation corporelle. Les punaises des lits se dessèchent et meurent en quelques jours.



Devrais-je utiliser un pesticide?

Soyez très prudent si vous utilisez vous-même des pesticides. Les produits à usage domestique à la disposition des particuliers contiennent généralement un ingrédient actif appelé pyréthrine. Les pesticides peuvent être dangereux pour les humains et les animaux domestiques. Si vous choisissez d'utiliser un pesticide, consultez d'abord un agent d'hygiène du milieu ou un exterminateur professionnel autorisé pour obtenir de plus amples renseignements. Utilisez le produit le moins毒ique disponible et suivez les précautions suivantes :

- N'utilisez que des pesticides manifestement destinés aux punaises des lits. N'utilisez jamais de produit pour les coquerelles, les fourmis ou tout autre pesticide sur l'emballage duquel les punaises des lits ne sont pas mentionnées;
- Suivez les instructions à la lettre;
- Ne vaporisez jamais de pesticide sur le dessus de matelas ou de sofas, ou dans un endroit où des enfants ou des animaux sont présents;
- N'achetez ou n'utilisez jamais un produit sans instructions du fabricant;
- DN'utilisez jamais de bombe insecticide ou de nébulisateur à la maison. Ces produits peuvent disperser des produits chimiques dangereux à l'intérieur de votre résidence et ne sont pas efficaces contre les punaises des lits;
- Certaines punaises des lits peuvent être résistantes aux pesticides.

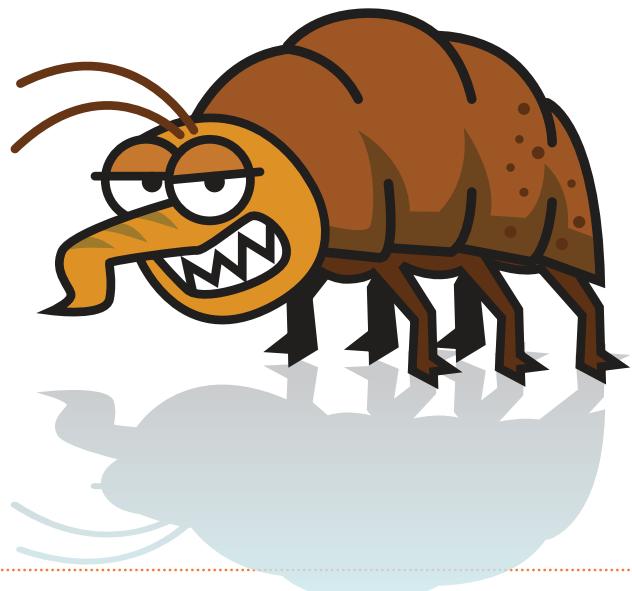


Comment éviter que les punaises des lits n'envahissent ma maison?

Les punaises des lits peuvent s'introduire dans les maisons et les hôtels les plus propres; nettoyer régulièrement la maison en passant l'aspirateur, même sur votre lit, aide à éviter une infestation. Gardez la maison en ordre pour éviter d'offrir des cachettes aux punaises des lits.

Soyez vigilant lorsque vous achetez des meubles ou des vêtements usagés. Inspectez-les toujours et n'hésitez pas à demander au détaillant s'il s'est assuré que la marchandise est exempte de punaises des lits. Lorsque vous voyagez :

- **Inspectez la chambre et les meubles :** inspectez toutes les fissures du matelas et du sommier et cherchez des taches de sang ou des punaises vivantes. Exigez une autre chambre si vous découvrez des preuves de présence de punaises des lits;
- **Protégez vos bagages :** mettez tous vos effets personnels dans vos bagages et enveloppez vos valises de plastique afin d'éviter que des punaises des lits n'y pénètrent. Déposez vos bagages sur une étagère ou à tout le moins éloignés du plancher;
- **Protégez le lit :** décollez le lit du mur, repliez les draps sous le lit et évitez que les couvertures ne touchent le sol;
- **De retour à la maison :** isolez vos bagages du reste de la maison en les laissant dans le garage, par exemple. Inspectez vos bagages. Lavez tous vos vêtements à l'eau la plus chaude possible, puis faites-les sécher à une température élevée pendant 20 minutes.



Qui contacter?

Services de santé environnementale
Ministère de la Santé et des Services sociaux
Gouvernement des Territoires du Nord-Ouest
C. P. 1320, 5204, 50^e Avenue, bureau 102
Yellowknife NT X1A 2L9

Téléphone : Yellowknife 867-767-9066, poste 49262

 Inuvik 867-777-4841

 Hay River 867-874-6596

Fax: 867-669-7517

Courriel: environmental_health@gov.nt.ca

Site web: www.hss.gov.nt.ca/fr

