

# PUNAISE DE LIT

## UNE INDESIRABLE SUR LES CHEMINS

Depuis plusieurs années déjà nous tentons de sensibiliser les usagers et les prestataires de l'accueil sur la prolifération de la punaise de lit, observée tant dans les hébergements touristiques que dans les crèches, les transports en commun, chez les particuliers ou sur les campus universitaires....Silence coupable des uns, négligence des autres, enjeux économiques sous-jacents ou simple ignorance, tous ces facteurs permettent que se développe la punaise de lit en toute quiétude. Rappelons que cette propagation n'est pas liée strictement à une question d'hygiène ou d'insalubrité, et ne revêt aucun caractère honteux, elle ne se limite pas aux chemins vers Compostelle.

### **CIMEX LECTULARIUS**



**La punaise de lit** est un petit insecte de 4 à 6 mm de long, de couleur brun rougeâtre. On la rencontre dans le monde entier. Elle se nourrit de sang et pique les mammifères (dont l'homme) et les oiseaux. Dans les pays chauds, elle est active toute l'année, dans les pays tempérés pendant la belle saison.

Les punaises de lit vivent dans les fissures et les crevasses des sols, sous les parquets, les moquettes, les carrelages, derrière les tapisseries, dans la literie, dans les appareils électroniques. Elles laissent sur les draps et les sommiers de petites taches noirâtres. Elles sortent la nuit pour piquer. Elles peuvent survivre sans nourriture pendant plusieurs mois, notamment l'hiver. Elles vivent jusqu'à 18 mois. Une femelle pond de 200 à 500 œufs.

La réaction à la piqûre des punaises de lit est très variable selon les individus. Au début, la piqûre n'est pas douloureuse, mais elle entraîne très vite des démangeaisons.

Chaque piqûre laisse sur la peau une petite tache blanche de 2 mm entourée d'une zone rouge de 15 mm environ. Quelquefois il peut y avoir un gonflement ou une réaction qui ressemble à de l'urticaire.

**La dispersion des punaises de lit se fait uniquement par transport passif d'un point à un autre, dans les bagages, les paquets, les sacs de couchages...**

Pour prévenir cette dispersion, il est possible de suivre et faire suivre quelques règles simples mais qui s'avèrent efficaces :

- Laisser ses chaussures de marche à la porte de l'hébergement.
- Envelopper son sac à dos dans un grand sac poubelle bien fermé, afin d'éviter l'éventuelle intrusion des punaises de lit (inclure un rouleau de sac poubelle dans son équipement).
- Vérifier que la literie (sommier et matelas) soit exempte des petites taches noirâtres que sont les déjections des punaises de lit. Dans le cas contraire, le signaler immédiatement afin de permettre à l'hébergeur de condamner la chambre.
- Dormir en s'isolant de la literie au moyen d'un duvet ou d'un « sac à viande » (drap enveloppant très léger).
- Une fois rentré chez soi, isoler toutes ses affaires (sac à dos, chaussures, duvet, sac de couchage...) et les laver à haute température pour éviter toute infestation éventuelle du domicile.

Si le lavage à haute température n'est pas possible tenter le congélateur, pendant quelques jours, qui aura également raison des œufs et des punaises de lit qui auraient profité du voyage.

Pour endiguer ce fléau, il est aujourd'hui indispensable que chacun se responsabilise. Nous incitions les hébergeurs et les marcheurs à faire preuve de vigilance, à prendre des mesures simples mais efficaces et visant à la prévention de la propagation de ces nuisibles.