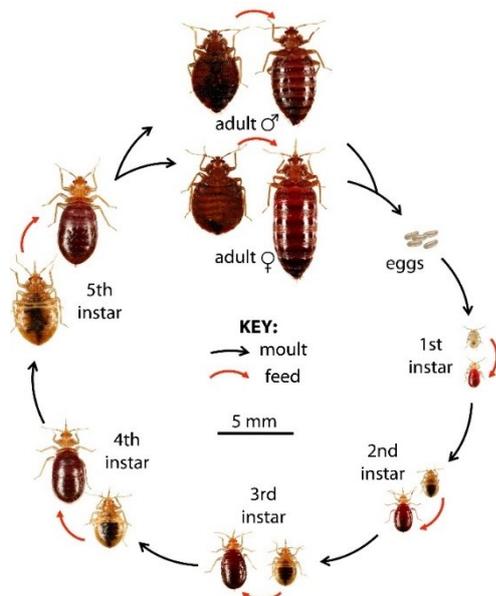


# La punaise de lit

La punaise de lit (*Cimex lectularius*) s'est largement répandue dans le monde entier. Sa propagation se fait généralement via les bagages ou les lits et les meubles contaminés. La nuit, elle suce le sang des humains et des animaux. Le jour, elle se cache près du lit dans les interstices sombres des meubles ou sur le sommier, sous ou sur le matelas. La présence des punaises de lit n'a rien à voir avec des conditions insalubres, tout le monde peut en être victime. En cas d'infestation, seule une lutte antiparasitaire professionnelle est efficace.

## Apparence

Les punaises de lit adultes sont brun-rouge, plates et ressemblent à un pépin de pomme. Elles mesurent 4 à 6 mm de long et atteignent une longueur de près de 10 mm lorsqu'elles sont gorgées de sang. Les jeunes punaises de lit ressemblent aux punaises adultes dans leur aspect, mais elles sont plus petites et de couleur plus claire. Contrairement à d'autres punaises, les punaises de lit n'ont pas d'ailes et ne peuvent pas voler. Les œufs ovales sont blanchâtres, mesurent environ 2,5 mm de long et ont un diamètre de plus ou moins 0,5 mm.



Cycle de vie de la punaise de lit. Photo: Bed Bug Foundation

## Importance et mode de vie

Les punaises de lit sucent le sang des humains et des animaux domestiques. Elles le font de préférence la nuit et cela dure entre 3 et 15 minutes. Les punaises adultes sucent du sang tous les trois à sept jours. Les punaises se trouvent dans les chambres. Pendant la journée, elles se cachent dans les interstices du cadre de lit et d'autres meubles, sur

le matelas, derrière des plinthes, des tableaux, sous le papier peint, dans les prises de courant, etc.

Les punaises se propagent lentement. Une propagation active des punaises d'un appartement à l'autre n'est possible que si elles sont nombreuses, si la personne porteuse s'absente soudainement ou si l'on essaie de les combattre avec des sprays à insectes.



Punaise de lit adulte pendant son repas sanguin. Photo: Ville de Zurich, UGZ

## Développement

Les femelles pondent jusqu'à 500 œufs au cours de leur vie. La durée complète de développement est de deux mois dans des conditions favorables, mais peut être réduite à quatre semaines à des températures élevées (plus de 25 °C) et si la fréquence des repas sanguins est élevée. Les punaises adultes peuvent supporter le froid sur une période prolongée et jeûner pendant six mois. Elles ont une espérance de vie d'un an.

## Domages

La plupart du temps, on ne remarque pas la piqûre de punaise de lit, car elle a lieu pendant le sommeil. Lors de la recherche de capillaires sanguins, elle pique souvent plusieurs fois à des endroits non couverts (cou, visage, bras, chevilles, etc.). Les réactions cutanées provoquées par la salive injectée ne surviennent qu'après que la punaise a quitté la personne qui en était porteuse, souvent des heures

ou des jours plus tard. Ces pustules gonflées et qui démangent peuvent être gênantes pendant plusieurs jours. Chez les personnes sensibles ou allergiques, les piqûres peuvent entraîner des inflammations cutanées étendues, bien que cela soit rare. Environ 20% de la population ne présente aucune réaction cutanée après une piqûre de punaise de lit. Aucune transmission de maladies par les punaises de lit n'est encore connue à ce jour.

### Extermination

Avant d'entreprendre une extermination, il faut trouver des punaises ou leurs traces. Se lancer dans une extermination avant ne serait pas sérieux. Les sprays insecticides ne permettent pas d'éradiquer une infestation. Au contraire, ils dérangent les punaises de lit qui se répandent dans tout l'appartement, voire dans la maison. L'extermination des punaises de lit doit dans tous les cas être confiée à des spécialistes. Demandez plusieurs offres à des entreprises de lutte antiparasitaire professionnelles titulaires d'un permis fédéral. L'objectif clairement défini doit être l'éradication complète. Dans la plupart des cas, plusieurs traitements sont nécessaires. Outre le traitement aux insecticides, le traitement thermique (chauffer une pièce ou congeler des objets) est également pratiqué. La poussière de silicate (terre à diatomées) est une méthode biologique qui permet par exemple de traiter les recoins difficiles d'accès tels que les espaces creux derrière les plinthes. En fonction de la situation, ces différentes méthodes d'extermination peuvent également être utilisées de manière combinée. **Un traitement ne protège pas d'un retour.**

### Prévention

Avant de les apporter chez vous, vérifiez s'il n'y a pas des punaises de lit ou des traces d'excréments dans vos lits et meubles d'occasion. Lavez les vêtements de seconde main à 60 °C. Les cartons de déménagement usagés peuvent également être infestés par des punaises de lit. Si votre appartement est infesté, n'entreposez pas de meubles dans la cage d'escalier, la cave ou le grenier afin d'éviter que votre voisinage ne soit à son tour colonisé soudainement par des punaises de lit. **Si vous jetez des meubles contaminés, veuillez les marquer clairement comme étant infestés par des punaises de lit ou les rendre inutilisables** afin que d'autres personnes ne les emportent pas.

Si vous séjournez dans une chambre d'hôtel ou un appartement de vacances, vous pouvez utiliser une lampe de poche puissante pour fouiller le cadre et le sommier à lattes afin de détecter la présence de punaises de lit vivantes ou de traces d'excréments.

### Comment reconnaître une infestation de punaises de lit?

Pendant la journée, les punaises de lit aiment se cacher sur les matelas, sur le cadre de lit et dans les interstices près du lit. Les signes d'infestation peuvent être de petits points noirs (voir l'image avec des traces d'excréments dans la colonne suivante), des traces de sang sur le linge de lit ou des piqûres qui démangent sur le corps. Une bonne façon de s'en assurer est de fouiller l'appartement à l'aide de chiens renifleurs spécialement entraînés à la recherche de punaises de lit. Dans quelques cas, l'infestation peut ainsi être confinée à certaines pièces ou à certains objets, rendant le traitement

plus efficace et moins cher. Cela permet également de confirmer l'absence éventuelle de punaises de lit.

### Que faire en cas d'infestation de punaises de lit dans une chambre d'hôtel?

Informez impérativement les responsables de l'hôtel. Demandez une autre chambre, de préférence éloignée de la première. La prudence est de mise avec votre valise et votre sac de couchage personnel: les punaises de lit aiment y séjourner et sont ainsi transportées. Placez votre valise le plus loin possible du lit et fermez toutes les fermetures éclair. Emportez votre sac de couchage chez vous dans un sac plastique hermétiquement fermé par du ruban adhésif et placez-le dans un congélateur pendant une semaine à -17 °C.



Excréments de punaises de lit sur un sommier fortement infesté.  
Photo: Ville de Zurich, UGZ

### Que faire après une nuit dans une chambre infestée par des punaises de lit?

Lorsque vous rentrez chez vous, déballiez immédiatement vos bagages à l'extérieur (sur le balcon). Le linge qui ne peut pas être lavé immédiatement doit être rangé dans des sacs-poubelles hermétiquement fermés par du ruban adhésif. Le bagage vidé doit être pulvérisé directement à l'extérieur avec un spray insecticide du commerce, puis aéré correctement dans la cave ou sur le balcon. Vous pouvez laver les textiles contaminés soit à 60 °C pendant 30 minutes, soit deux fois de suite à 40 °C. Les alternatives sont le traitement au sèche-linge à 45 °C pendant 30 minutes ou au congélateur à -17 °C pendant plusieurs jours.

### Situation juridique

Quiconque confie une commande à une entreprise doit en principe également en assumer les coûts. Le propriétaire ou la gérance doit louer un appartement en bon état, exempt de vermine (cf. CO, en particulier selon le droit du bail et l'ordonnance cantonale sur l'hygiène générale et l'hygiène du logement). La présence de parasites lors de l'emménagement dans un logement est considérée comme un défaut de l'objet loué. Il incombe au bailleur de remédier à ce défaut. Les coûts ne peuvent pas être tout simplement répercutés sur les locataires. Les articles 256, 257f, g, h, 258 et 259 du Code des obligations régissent la situation juridique des biens d'habitation.

### Nous nous tenons à votre disposition si vous avez besoin d'aide

Appelez-nous, envoyez ou amenez-nous les insectes afin de les identifier. Nos conseils sont gratuits et réservés aux habitantes et habitants de la ville de Zurich. Les consultations téléphoniques sont ouvertes du lundi au vendredi, de 13h30 à 14h30.

Ville de Zurich  
Protection de l'environnement et de la santé (UGZ)  
Service spécialisé de prévention des parasites  
Eggbühlstrasse 23  
8050 Zurich  
Tél. +41 44 412 28 38  
[ugz-schaedlingspraevention@zuerich.ch](mailto:ugz-schaedlingspraevention@zuerich.ch)  
[stadt-zuerich.ch/schaedlingspraevention](http://stadt-zuerich.ch/schaedlingspraevention)