

PUNAISES DE LIT

Conseils utiles
pour se préparer
à l'extermination

La préparation du logement est une étape cruciale pour assurer le succès du traitement de l'exterminateur. Il faut prévoir un soutien particulier pour des personnes qui auraient des difficultés à y arriver. Pour un immeuble, il faut s'attarder à tous les logements ainsi qu'aux espaces communs (corridor, ascenseur, buanderie, etc.). Le gestionnaire doit informer les locataires de l'importance de cette étape et leur fournir les consignes qui sont de mise; cette fiche résume les mesures et les techniques à adopter lors d'infestations. En annexe, un aide-mémoire vous donnera une vue d'ensemble des étapes à réaliser.

LA SYNCHRONISATION
DES ÉTAPES ET LA
COLLABORATION
DE TOUS SONT LA CLÉ
DU SUCCÈS DE
L'EXTERMINATION

EN RÉSUMÉ

- Enlever les objets qui encombrant le logement.
- Enlever tous les vêtements des commodes et placards, la literie et les biens en tissu et les placer dans des sacs de plastique jetables hermétiques. Par la suite, apporter les sacs pour faire le traitement des articles (voir détails dans la section suivante).
- Vider les meubles (ex. : tables de nuit, bibliothèques et autres ameublements) situés dans la zone immédiate du lit.
- Inspecter les objets ou les traiter (aspiration, vapeur). Les placer dans des sacs de plastique bien fermés avec un nœud ou une attache. Ne pas laisser les sacs dans la chambre à traiter, idéalement.
- Passer l'aspirateur sur la tête de lit, sur le cadre du lit, sur les plinthes ainsi que sur le plancher et les objets situés à proximité du lit.
- Nettoyer le matelas, les meubles rembourrés et les carpettes à l'aide d'un aspirateur ou d'une machine à la vapeur, en prenant soin de ne pas oublier les coutures, les fissures, les poignées et les boutons. Certains articles endommagés ou difficiles à traiter devront être jetés avec certaines précautions (voir détails à la section suivante).
- Jeter le sac de l'aspirateur dans un sac à déchets scellé hermétiquement avant de le jeter aux poubelles à l'extérieur.

AVANT L'EXTERMINATION



ASPIRATION incontournable et accessible

À l'aide d'un aspirateur dépourvu d'un balai mécanique et muni d'un sac jetable :

- Aspirer dans les moindres recoins : plinthes, prises de courant, grilles de ventilation, tiroirs, placards, matelas, fauteuils, etc. Ne pas oublier l'intérieur des armoires. Pour les matelas, utiliser une brosse dure sur la surface et un suceur pour les coutures et crevasses.
- Laisser aspirer quelques secondes supplémentaires, afin de s'assurer que des punaises ne demeurent pas dans le boyau.
- Retirer le sac de l'aspirateur et le jeter dans un sac de plastique étanche. Disposer le tout aux rebuts ou à l'extérieur du bâtiment, dans un conteneur fermé ou inaccessible.

APPAREIL	CARACTÉRISTIQUES	OPÉRATIONS
Aspirateur	<ul style="list-style-type: none">• Sans balai mécanique• Muni d'un sac jetable	<ul style="list-style-type: none">• Aspirer dans les recoins• Jeter le sac à l'extérieur

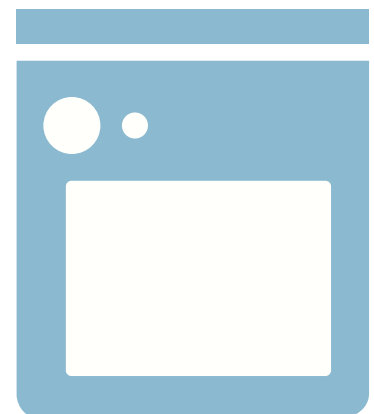
SÉCHAGE pour tous les biens pouvant aller à la sècheuse

Le traitement à la sècheuse est le meilleur moyen pour garantir l'élimination des punaises de lit.

Mettre les vêtements, la literie et les autres biens en tissu à la sècheuse, au cycle le plus chaud au moins 30 minutes pour éliminer efficacement les punaises et leurs œufs.

Les sacs utilisés pour le transport des articles jusqu'à la buanderie doivent être jetés aux poubelles à l'extérieur de l'immeuble puisqu'ils peuvent contenir des punaises de lit.

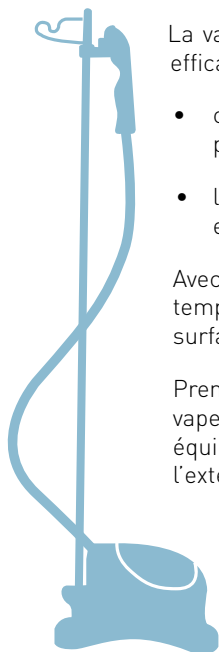
Après les avoir mis à la sècheuse, garder les articles dans de nouveaux sacs de plastique bien fermés avec un nœud ou une attache jusqu'à ce que l'infestation soit enrayée. Ne sortir que ce qui est nécessaire, au fur et à mesure, en prenant soin de refermer le sac à chaque fois afin de s'assurer de ne pas contaminer à nouveau les articles de tissu par des punaises.



TRAITEMENT	TEMPÉRATURE	TEMPS REQUIS
Sècheuse	Cycle le plus chaud	Au moins 30 minutes

NETTOYAGE À LA VAPEUR

très efficace lorsqu'un appareil est accessible



La vapeur chaude est une technique de traitement utile et efficace pour :

- certains vêtements, rideaux et autres biens en tissu ne pouvant aller à la sècheuse ou à l'eau chaude;
- les matelas, oreillers, carpettes, meubles rembourrés en bon état.

Avec une machine à vapeur à pression continue et température constante, passer minutieusement sur les surfaces et tissus pour tuer les punaises de lit et les œufs.

Prendre note qu'il est également possible de traiter à la vapeur des plinthes, des fissures, du mobilier et d'autres équipements mais que cette opération est souvent faite par l'exterminateur s'il y a lieu.

De plus, certains tapis ne pourront être bien traités, même à la vapeur, et ils devront être jetés avec certaines précautions. Un exterminateur pourra vous donner les recommandations appropriées.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR LES BIENS ABIMÉS

Il n'est pas requis de jeter son matelas ni tout autre objet en bon état quand on a des punaises de lit. Les meubles, y compris les sofas, les matelas et les sommiers peuvent être traités à la vapeur chaude s'ils sont intacts. Une fois traités et secs, le matelas et le sommier peuvent être placés dans des housses anti-acariens/anti-punaises.

Par contre, si vous devez jeter des matelas ou des meubles rembourrés :

- Coupez ou déchirez le tissu pour rendre les matelas ou meubles rembourrés inutilisables. Les gens seront moins tentés de les ramener chez eux. Cela leur évitera d'infester leur logement.
- Enveloppez-les dans de grands sacs de plastique bien fermés. Cela évitera de répandre des punaises dans l'immeuble lors du transport de ceux-ci.
- Informez-vous auprès de la municipalité pour connaître les modalités de collecte des gros objets. S'il existe une collecte, mettre au rebut peu de temps avant le ramassage.

APPAREIL	CARACTÉRISTIQUE	OPÉRATIONS
À vapeur	Température de 100 °C ou plus	<ul style="list-style-type: none"> • Distance sécuritaire de l'article, ± 45 cm • Lentement pour traiter en profondeur

LAVAGE OU CONGÉLATION

pour les biens ne pouvant pas aller à la sècheuse

Si le séchage n'est pas une option, deux choix sont alors possibles :

MODE DE TRAITEMENT	TEMPÉRATURE	OPÉRATIONS
1 - Lavage à l'eau savonneuse	Eau chaude (60 °C ou plus chaud)	<ul style="list-style-type: none"> • Cycle complet • Eau qui couvre tous les articles
2 - Congélation	À -18 °C ou plus froid	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins 3 jours et demi • Sans compacter

En général, les congélateurs de réfrigérateur de maison n'atteignent pas -17 °C.

Prendre soin de ne pas compacter les articles. Pour les gros articles, prévoir une exposition au froid plus longue en prenant soin de bien exposer les différentes surfaces de l'article (ex. : replier différemment un vêtement et remettre au congélateur pour un autre 24 h).

PENDANT L'EXTERMINATION ET LA RÉINTÉGRATION

LORSQUE DES INSECTICIDES SONT UTILISÉS :



- Toutes les personnes et les animaux domestiques (incluant les oiseaux) doivent quitter les lieux durant l'extermination.
- Les aquariums peuvent être laissés en place à la condition d'éteindre les systèmes de filtration et d'aération et de bien les couvrir. Les systèmes de filtration et d'aération peuvent être allumés de nouveau six heures après l'application du traitement.
- Après l'extermination, il faut attendre **une période minimale de six heures** avant de réintégrer les lieux, car les insecticides peuvent nuire à la santé, avec des effets allant de l'irritation à l'empoisonnement.
- Le délai avant la réintégration augmente à **12 heures** pour :
 - o Les personnes qui ont des problèmes respiratoires (ex. : asthme, bronchite, emphysème, etc.);
 - o Les personnes qui ont des allergies (ex. : au pollen de l'herbe à poux);
 - o Les enfants de moins de 6 ans.



- Le délai avant la réintégration augmente à **24 heures** pour :
 - o Les jeunes enfants qui ne marchent pas, qui rampent au sol et qui portent fréquemment mains et objets à la bouche pour éviter tout contact rapproché avec le sol et l'insecticide.
 - o Les femmes enceintes.
- Après le traitement, aérer les pièces traitées.
- Avant de marcher pieds nus dans le logement, attendre au minimum 48 heures.
- Conserver les vêtements exempts de punaises dans des sacs ou contenants de plastique hermétiquement fermés jusqu'à ce que l'extermination soit terminée (minimum deux visites de l'exterminateur) et que l'on soit assuré de l'élimination complète des punaises de lit.
- Suivre les recommandations de l'exterminateur concernant l'entretien du logement à la suite du traitement.



Ayez recours aux services d'un **exterminateur qualifié** et évitez d'appliquer vous-même des insecticides. Ces produits utilisés de façon inadéquate peuvent nuire à votre santé et à l'environnement et rendre plus résistantes les punaises de lit aux traitements.

AIDE-MÉMOIRE POUR BIEN PRÉPARER L'EXTERMINATION

ÉTAPES À RÉALISER	RÉALISÉE		
	Oui	Non	Sans objet
VÊTEMENTS, LITERIE, AUTRES BIENS EN TISSU			
Mettre tous les biens en tissu dans un sac jetable fermé pour transporter dans le lieu de traitement.			
• Vêtements			
• Literie			
• Biens en tissu			
Sécher lorsque possible au cycle le plus chaud au moins 30 min (sinon vapeur, lavage ou congélation).			
Placer dans un sac fermé hermétiquement et utiliser au besoin.*			
LIT, MATELAS, SOMMIER, MEUBLES REMBOURRÉS, CARPETTES			
Passer minutieusement l'aspirateur (et la machine à vapeur si disponible) sur :			
• La tête de lit			
• Le matelas			
• Le sommier			
• Les oreillers			
• Les meubles rembourrés et carpettes			
AMEUBLEMENT			
Inspecter tous les articles qui sont sur et dans les meubles, les nettoyer et les aspirer au besoin.			
Placer les articles dans un sac fermé hermétiquement ou dans un bac de plastique et utiliser au besoin.*			
Passer minutieusement l'aspirateur à l'intérieur et l'extérieur des :			
• Commodes			
• Tables de nuit			
• Étagères-bibliothèques			
• Autre :			
Éloigner l'ameublement à 30 cm (12 po) des murs afin de faciliter le traitement des plinthes.			
AUTRES ZONES			
Réduire l'encombrement des lieux.			
Passer l'aspirateur sur le plancher, les plinthes et les moulures			

* Garder les articles non utilisés dans des sacs bien fermés jusqu'à ce que l'extermination des punaises de lit soit terminée.

VEUILLEZ INSCRIRE CI-DESSOUS LES ENDROITS OÙ LA PRÉSENCE DE PUNAISES DE LIT A ÉTÉ REMARQUÉE :

LIEU :

SIGNATURE :

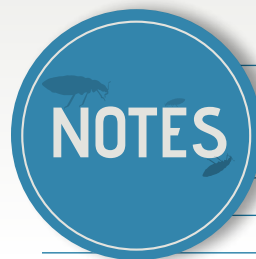
DATE :

TROIS CRITÈRES IMPORTANTS POUR CHOISIR UN EXTERMINATEUR

- L'entreprise est membre d'une association reconnue;
- Le technicien qui applique les produits a la formation appropriée et son certificat du ministère de l'Environnement à jour;
- L'entreprise a de l'expérience dans la gestion d'infestations de punaises de lit.

QUESTIONS POUR L'EXTERMINATEUR LORS DE SA VISITE

- Est-ce que tout l'immeuble a été inspecté?
- Comment qualifie-t-il le niveau d'infestation?
- Y a-t-il lieu de jeter certains articles? Pourquoi?
- Quelles techniques sont utilisées pour enrayer l'infestation (insecticides, vapeur, etc.)?
- Quels insecticides sont utilisés pour le traitement?
- Que dit l'étiquette de ces produits concernant leur utilisation?
- Y a-t-il des recommandations concernant l'entretien du logement après traitement?
- Est-ce qu'une deuxième visite est prévue (2 à 4 semaines plus tard)?
- Y a-t-il une garantie associée au traitement?
- Est-ce possible d'avoir un rapport écrit de la visite?



RÉFÉRENCES

Naylor R. A., Boase C. J., *Practical Solutions for Treating Laundry Infested with Cimex lectularius (Hemiptera: Cimicidae)*, Journal of Economic Entomology 103 (1), pp 136-139, 2010.

Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, Ville de Montréal et Office de l'habitation de Montréal, *Vous déménagez? Attention aux punaises de lit. Conseils de prévention pour tous*, juin 2012.

Ministère de la Santé et des Services sociaux, Procéder à l'extermination de punaises de lit, En ligne sur le Portail santé mieux-être, <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/proceder-a-l-extermination-de-punaises-de-lit/>. Page consultée le 16 février 2015.