

# Où dormez-vous ce soir?



## Les punaises de lit

Mesures de prévention à l'intention des voyageurs dans des hébergements temporaires (ex. : hôtel) au Québec ou ailleurs

### Qu'est-ce qu'une punaise de lit?

La punaise de lit adulte est un insecte brunâtre luisant, sans ailes, long de 4 à 7 mm ( $\approx 1/8$  po) ressemblant à un pépin de pomme aplati ou graine de lin. La punaise se nourrit la nuit pendant votre sommeil. Elle préfère rester à proximité de sa source de nourriture (sang humain), par exemple sur le matelas. Elle fuit habituellement la lumière.



Copyright © 2006, Piotr Naskrecki  
Public Health Image Library

### Y a-t-il des risques pour la santé?

**Les punaises de lit ne transmettent pas de maladie aux humains.** Les piqûres peuvent causer des problèmes dermatologiques. Si elles sont répétées, elles peuvent entraîner des problèmes de sommeil, d'anxiété et diminuer grandement la qualité de vie des personnes qui en sont victimes. La mauvaise utilisation d'insecticides (ex. : produits utilisés directement sur le matelas) peut causer des problèmes de santé.

### Préparez votre séjour

- Apprenez comment identifier la présence des punaises de lit.
- Utilisez, de préférence, des valises dures et solides plutôt qu'en toile ou en tissu.
- Prévoyez quelques grands sacs de plastique refermables (ex. : sacs poubelles).
- Durant votre séjour, n'apportez dans la chambre que le strict nécessaire.

**Dans cette fiche à l'intention des voyageurs :**

1. *Qu'est-ce qu'une punaise de lit?*
2. *Y a-t-il des risques pour la santé?*
3. *Préparez votre séjour*
4. *Durant votre séjour*
5. *Si vous avez des indices de présence de punaises de lit*
6. *Avant de quitter*
7. *De retour à la maison*



## Durant votre séjour



Copyright : © 2004, M. Potter  
University of Kentucky,  
Reproduit avec la permission  
de l'auteur.



- Dans la chambre à coucher, à l'arrivée, évitez de poser les valises sur le lit, sur le divan-lit et sur le support à valise. Les mettre dans la salle de bain durant l'inspection.
- Une inspection minutieuse de votre chambre est essentielle.
  - Inspectez soigneusement la literie (draps, oreillers, couvertures), le lit ou divan-lit ainsi que les meubles, plinthes et tapis se trouvant à proximité du lit. Surveillez des taches de sang ou des traces (oeufs, excréments, insectes, etc.) indiquant la présence de punaises de lit. Elles se situent généralement le long des coutures du matelas, sur le sommier et sur les draps.
  - Des piqûres (ressemblant aux piqûres de maringouins) sur la peau peuvent indiquer leur présence. Les bras et les épaules sont souvent plus atteints, mais toutes les parties du corps directement exposées au matelas (sans vêtements) durant le sommeil peuvent être piquées par les punaises de lit. Les gens peuvent réagir de différentes façons aux punaises. Si deux personnes partagent un même lit, il est possible que l'une d'elles soit piquée alors que l'autre n'aura rien.

## Si vous avez des indices de présence de punaises de lit

- Demandez à changer de chambre et refaites de nouveau l'inspection.
- Dans l'éventualité où vous auriez à demeurer dans une chambre avec la présence de punaises de lit, assurez-vous de couvrir le plus de surfaces de votre corps avec un vêtement serré ou un drap propre.
- Ne mettez pas vos effets personnels dans l'armoire (sauf le linge suspendu) ni dans les commodes.
- Laissez vos vêtements dans la valise fermée ou suspendez-les, si possible hors de la chambre.
- Gardez l'essentiel uniquement en dehors des valises dans des sacs de plastique fermés hermétiquement.

## Avant de quitter

- Vérifiez vos vêtements et vos chaussures en les secouant dans le bain.
- Secouez le sac jetable qui contient vos effets personnels avant de l'ouvrir afin de vous assurer qu'aucune punaise ne s'y trouve.
- Jetez les sacs de plastique dans la poubelle de l'immeuble ou à l'extérieur.
- Placez tous vos vêtements dans un sac de plastique fermé hermétiquement avant de le rapporter à la maison.

## De retour à la maison

- En rentrant, défaites les valises à l'extérieur de la chambre à coucher (surface dure, non rembourrée) et inspectez votre valise minutieusement.
- Mettez immédiatement tous les vêtements lavables dans la machine à laver à l'eau chaude et séchez au moins 30 minutes à la plus haute température.
- Jetez les sacs de plastique à l'extérieur.
- Si vous retrouvez des punaises, agissez rapidement.
- Consultez le site suivant pour plus d'informations sur les punaises de lit :  
<http://ciusssmq.ca/soins-et-services/sante-publique-conseils-sante-mieux-etre/sante-et-environnement/punaises-de-lit/>