



## La Punaise de Lit: Guide Pratique pour Propriétaires et Locataires

*Cimex lectularius* L., *C. hemipterus* Fabr.

(Cimicidae: Heteroptera)

Dr. Gale E. Ridge

Connecticut Agricultural Experiment Station

123 Huntington Street, P. O. Box 1106, New Haven. CT 06504

Translation by Gabriella Brand



Photo by Timothy O'Connor

La punaise de lit commune *Cimex lectularius* L.

Il y a deux espèces de punaise de lit, le *Cimex lectularius* L. (commune) et *C. hemipterus* Fabr.(tropicale). La punaise de lit fait partie d'un groupe d'insectes qui se nourrit du sang, dont il en y a approximativement une centaine d'espèces qui poursuivent les chauves-souris et les oiseaux ainsi que les petits animaux. Il paraît que la punaise tropicale, bien adaptée aux températures élevées, ne vit pas en dehors des régions tropicales. La punaise commune, par contre, supporte les températures basses, donc elle se trouve à travers le monde entier. Les scientifiques constatent que le premier contact entre la punaise de lit et l'homme a eu lieu probablement dans les grottes, il y a 35, 0000 ans, au moment des dernière glaciations de la terre. Même Aristote a eu l'occasion de nous fournir une description de la punaise de lit, il y a 2000 ans.

L'importance médicale

La punaise de lit exige du sang pour survivre et pour reproduire. . Elle perce la peau, en injectant sa salive qui contient un anesthésiant aussi bien qu'un anticoagulant. Certaines personnes peuvent en éprouver soit des irritations soit des démangeaisons. Bien que la punaise de lit ne semble pas être responsable des infections bactériennes directes, les victimes qui se grattent excessivement risquent de se voir atteintes des infections secondaires pour lesquelles quelques traitements médicaux seront conseillés. Sous les circonstances d'infestation importante, les victimes des punaises de lit, surtout les enfants, peuvent souffrir légèrement d'anémie.

Les agents pathogènes ne semblent pas être transmis aux êtres humains directement par la punaise de lit. Pourtant, certains agents pathogènes ont été trouvés dans la punaise, notamment la ADN Hépatite B qui peut survivre deux semaines ainsi que le VIH qui peut durer pendant quatre heures. La Hépatite C n'a jamais été décelé. Ces virus importants ne semblent pas être transmis d'un être humain à un autre par moyen des punaises.

### La Biologie

Avant de se nourrir, la punaise de lit adulte ressemble à un pépin de pomme ou une lentille, 6-8 mm. Les nymphes ressemblent aux adultes. Marron châtaigne, ovale et plate. A travers sa vie, la femelle va pondre 200 oeufs de moyenne. Les oeufs, en forme de petit tonneau, sont blancs et gluants. Les oeufs éclosent en dix jours. Sous les conditions normales, 5-8 semaines passent avant que la nymphe se développe en adulte. La durée de vie d'une punaise peut atteindre 316 jours.



Photo by Rose Hiskes

Les oeufs de la punaise récemment éclos

La punaise de lit est sensible à la température. Donc, à 30°C/86°F le cycle oeuf-adulte dure 21 jours tandis qu'à 18°C/65°F ce même cycle de maturation dure 120 jours. Entre 13°C/55°F et 15°C/59°F, les adultes deviennent inactifs. Pourtant, ces insectes sont capables de s'adapter; même à 7°C/45°F, les scientifiques ont observé de l'activité. Entre 44°C/111°F et 45°C/113°F la punaise de lit trouve la mort.

Pendant la journée, la punaise de lit se cache dans les fissures près des endroits où dorment ses victimes. La nuit, juste avant l'aube, elle se nourrit d'une manière rapide, normalement n'y passant que 3 à 15 minutes. A peu près 20% des adultes et les nymphes bien développées, déféquent après avoir sucé du sang, laissant quelques traces brunes sur les draps et sur d'autres surfaces.

La punaise de lit se nourrit avant la mue ainsi bien qu'avant la reproduction.



Taches de défécation



Punaise de lit sur le bras (taille 5mm)

Photos by Dr. Ridge

L'accouplement des punaises de lit pourrait nous frapper comme insolite. Utilisant son outil, dit claspeur, le male poignarde le côté ventral de la femelle, y déposant bien le corps de la femelle sa masse de spermes. Activés par la fluide séminale, les spermes s'avancent vers les ovarioles, organes qui produisent les oeufs, où ils se logent.

### Les Signes d'Infestation

A remarquer:

- Taches brunes, évidence des défécations sur les draps ainsi que sur le matelas.
- Un odeur doux de moisi, surtout où il s'agit de populations importantes.
- Morsures visibles sur la peau, souvent en rang d'oignon ou rassemblées en groupes.
- Corps d'insectes morts, ou simplement de la mue près des lieux où elles se cachent.

### Contrôle

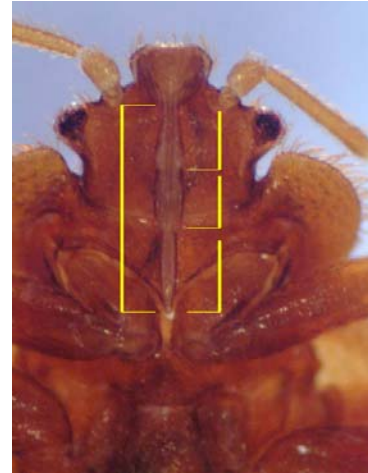
A la suite de la Deuxième Guerre Mondiale, jusqu'aux années 70, les insecticides synthétiques ont réussi l'éradication de la punaise de lit dans le monde occidentale. Pourtant, vers la fin des années 90, la punaise de lit commençait à réapparaître.

La réapparition de la punaise de lit de nos jours est le résultat de deux phénomènes: Un taux élevé de voyageurs internationaux, et le déclin de l'emploi des insecticides dits "résiduels" dans les bâtiments, par exemple, contre les blafards. La présence de la punaise de lit n'a rien à faire ni avec la hygiène ni avec le propreté.

Parmi les endroits les plus souvent envahis par ces bêtes se trouvent les résidences provisoires, telles que hôtels, appartements, dortoirs, logement universitaires, auberges de jeunesse, colonies de vacances, églises, foyers, salles d'attente aériennes, résidences collectives et restaurants.



Punaise de lit adulte 5mm



Photos by Rose Hiskes  
Le bec de la punaise de lit

Pour contrôler la punaise de lit, il faut d'abord l'identifier correctement, ce qui n'est pas toujours facile. Elle pourrait être mal identifiée, souvent prise pour d'autres espèces d'insecte qui lui ressemblent, tels que les anthrènes des tapis.

La plupart du temps, il est conseillé de contacter des spécialistes en contrôle ou en extermination ayant accès aux insecticides efficaces.

Pourtant, avant de contacter un spécialiste en contrôle, les propriétaires doivent suivre les conseils suivants:

- Déterminer la présence d'oiseaux ou de chauve-souris dans le bâtiment. Souvent les punaises de lit, co-existantes avec ces animaux-là, seront particulièrement irritantes.
- Ranger les affaires, y inclus livres, vêtements, accessoires, revues, etc.

Souvent les punaises de lit s'y cachent. Tout objet douteux doit être mis dans un sac en plastique et ensuite au congélateur pendant 72 heures de suite pour tuer les bêtes.

- Passer l'aspirateur dans toutes les fissures et crevasses, y inclus dans les bordures, les prises électriques, les lampes, les armoires, les tables de nuit, les tapisseries, les fauteuils, les matelas, le lit, le fond de lit, le sommier, le téléviseur, le réveil-matin, la descente de lit etc. dans la chambre à coucher, aussi bien que dans les pièces contigues.
- Répéter ces actions tous les 3 jours pendant deux semaines. Le sac de l'aspirateur devrait être enlevé, puis jeté dans un gros sac en plastique, avant d'être mis à la poubelle.
- Protéger le matelas et le sommier. Les draps enveloppants en plastique peuvent être utilisés. Il ne sera pas toujours nécessaires de jeter les matelas envahis à la poubelle.

- Laver les draps, la literie et tous les vêtements de nuits dans de l'eau chaude, cycle à longue durée, 30 minutes minimum. Apporter les vêtements plus délicats (en soie, par exemple) au nettoyage à sec.
- Garder de l'espace (15 centimètres) entre le mur et le lit, emballant les pieds du lit avec du ruban adhésif collant à deux faces, telle que le scotch. Le côté collant doit rester exposé pour attraper les bêtes qui tentent à y monter.
- Baisser la température de la chambre à coucher, si possible, pour ralentir l'activité nocturne des insectes.
- Nettoyer à vapeur les tapis ainsi que la moquette.
- Eviter l'emploi des insecticides directement sur le matelas. Jamais sur les lits d'enfants, ni dans les landaus ou poussettes. Si vous utilisez les insecticides, suivez scrupuleusement la mode d'emploi.

Contactez un spécialiste en contrôle ou en extermination si le problème se poursuit.

#### Comment se protéger contre l'invasion de la maison ou de l'appartement

La punaise de lit peut facilement entrer chez vous. Parmi les moyens d'entrée connus se trouvent:

- Meubles d'occasion, vêtements, linge, chiffons, accessoires achetés aux marchés aux puces ou dans les friperies.
- Matelas, meubles, vêtements trouvés et ramassés dans la rue.
- Objets reçus comme cadeaux,
- Invités, visiteurs, surtout ceux qui viennent des hôtels, des auberges de jeunesse, des logements universitaires etc.
- Objets laissés dans un entrepôt ou un mini entrepôt.
- Livreurs, déménageurs et leurs camions.
- Meubles de location
- Voyageurs en croisière

#### Conseils pour voyageurs:

Les tuyaux suivants pourraient vous aider à éviter les punaises "de fond de cale"

- Choisir les vêtements lavables à l'eau chaude
- Utiliser, de préférence, des valises durs et solides, plutôt qu'en toile ou tissu, parce qu'elles offrent moins de petits coins où la punaise peut se cacher.

- Utiliser des sacs en plastique pour protéger les objets achetés à l'étranger ou pour isoler un objet qui risque d'être infecté.
- Eviter à poser par terre les valises une fois arrivé à votre destination. Pendre les costumes et les robes dans la douche. Garder fermé les valises. Ne mettez vos effets ni dans les armoires ni dans les commodes de l'établissement.
- Inspecter bien le lit d'hôtel pour les traces brunes de défécation. Regarder soigneusement la literie, les meubles etc. Avant de partir en vacances, apprenez comment identifier la punaise de lit pour ne pas la confondre avec l'anthrène des tapis.
- Avant de quitter l'hôtel, examinez tous vos effets, y inclus les chaussures.
- En rentrant, defaire les valises à l'extérieur de la maison. Jetez immédiatement tous les vêtements lavables dans la machine à laver. Jetez les sacs en plastique à la poubelle. Arroser les valises vides avec de l'insecticide à la base pyréthrinolde. A ne pas oublier: Les objets mis au congélateur doivent y rester au moins 72 heures pour tuer les bêtes.



Photo by Dr. Ridge

Punaise de lit comparé à la larve de l'anthrène des tapis

A retenir:

La punaise de lit ne se trouve pas partout. Seulement un petit nombre de voyageurs vont en rencontrer. En suivant quelques petits conseils, on peut diminuer les risques d'une infestation chez soi.

## References

- Adler M. W. 2001. Development of the epidemic. *BMJ* 322: 1226-9
- Cleary J. C., Buchanan D. 2004. An emerging U. S. infestation. *The nurse practitioner*. Vol. 29. No. 6: 46-48
- Phil, Rick et al. 2007. *Cooper's Travel Guide to Bed Bugs*. Copper Pest Solutions Inc.
- Hwang S. W., et al. 2005. Bed bug infestations in an urban environment. *Emerging Infectious Diseases*. Vol. 11, No. 4
- Jupp P. G., Lyons S. F. 1987. Experimental assessment of bed bugs (*Cimex lectularius* and *Cimex hemipterus*) and mosquito (*Aedes aegypti formosus*) as vectors of human immunodeficiency virus. *AIDS: Sept.*, Vol. 1 (3): 171-4
- Potter M. F. 2004. *Your guide to bed bugs*. Pest Control Technology. August

Schaefer C. W. 2000. Heteroptera of economic importance; chapter 17, Bed Bugs (Cimicidae). CRC Press

Silverman A. L., Qu L. H. Blow J., et al. 2001. Assessment of hepatitis B virus DNA and hepatitis C virus RNA in the common bed bug (*Cimex lectularius* and kissing bug [*Rodnius prolixus*]). American Journal of Gastroenterology Vol. 96: 2194-8

Usinger R. L. 1966. Monograph of Cimicidae (Hemiptera: Heteroptera). The Thomas Say Foundation Vol. VII

World Health Organization, vector biology and control unit: WHO/VBC/75.

**Acknowledgements**

I thank Dr. Harold Harlan of the Armed Forces Pest Management Board, Maryland and Dr. John F. Anderson, Dr. Kirby C. Stafford, and Dr. Louis A. Magnarelli of The Connecticut Agricultural Experiment Station, Marty Gilloren and Jim Miller of Yale Pest Elimination, Connecticut for their assistance in writing this fact sheet. I also thank the photographers Rose Hiskes and Timothy O'Connor for providing images of bed bugs.



Photo by Dr. Ridge

Réaction typique aux morsures de la punaise. Observez que les morsures se trouvent en rang d'oignon.