

Halte aux punaises !

En bref :

- Prenez votre temps lorsque vous recherchez des punaises de lit.
- Utilisez les outils suivants dans votre recherche :
 - Lampe de poche
 - Carte à jouer ou carte de crédit usagée
 - Rouleau de ruban adhésif
 - Chiffon et eau chaude savonneuse
 - Sacs en plastique
 - Surmatelas
- Créez une « zone propre » où vous pouvez placer des éléments contrôlés sans punaises.
- Recherchez les punaises de lit
 - Aux emplacements où vous vous asseyez et où vous dormez
 - Dans les matelas, les sommiers, les cadres de lit et la literie
 - Dans les fêlures et fissures des meubles de chambre, planchers, plinthes, fenêtres, cadres de porte et prises électriques
- Pendant votre inspection, capturez ou tuez toutes les punaises de lit que vous trouvez.
- Cette méthode ne permettra pas de tuer toutes les punaises de lit mais vous aidera à réduire leur nombre dans votre maison.

N'oubliez pas que les punaises de lit sont très petites, très plates et très rapides.

Pour obtenir des informations complémentaires, contactez la Ligne d'informations sur les punaises de lit [Bed Bug InformationLine] au 612-624-2200 ou au 1-855-644-2200, envoyez un courriel à bedbugs@umn.edu ou visitez le site web www.bedbugs.umn.edu

Lutter manuellement contre les punaises de lit

La procédure de contrôle par vos propres moyens démarre par une recherche minutieuse, d'écrasement ou de capture des punaises de lit. Pour réussir cette étape, vous devez être patient(e) et contrôler tous les emplacements où peuvent se cacher les punaises de lit. Cette méthode ne vous permettra pas de tuer toutes les punaises en même temps mais réduira le nombre de punaises si vous l'appliquez régulièrement.

Outils nécessaires pour tuer les punaises de lit manuellement

Les outils nécessaires pour trouver et tuer les punaises de lit sont faciles à utiliser et disponibles dans la plupart des magasins de bricolage ou chez vous. Les voici :

- **Lampe de poche** : Les punaises de lit se cachent dans les zones sombres, dans les fêlures et fissures. Les punaises de lit sont généralement de couleur rouge foncé à brun, mais elles peuvent devenir brun clair lorsqu'elles n'ont pas mangé. Il est donc très difficile de les détecter à l'œil nu. Lorsque vous recherchez des punaises de lit, maintenez votre lampe de poche parallèle à la surface à inspecter, vous pourrez alors voir les ombres des œufs et petites punaises de lit et les détecter plus facilement.
- **Carte à jouer ou carte de crédit usagée** : Utilisez une carte en plastique ou ayant un revêtement en plastique permettant aux bords d'être glissés dans les fêlures et fissures. En glissant le bord de la carte dans les fêlures et fissures, vous pourrez retirer les punaises de lit, et ainsi les capturer ou les tuer.
- **Rouleau de ruban adhésif** : Le ruban adhésif de conditionnement, large et transparent constitue un bon accessoire pour capturer les punaises de lit. Grâce à sa transparence, vous pouvez mieux visualiser les insectes et détecter les punaises de lit. Pendant votre inspection visuelle des insectes ou dans les fêlures et fissures, utilisez une tige couverte de ruban adhésif, face collante à l'extérieur, pour capturer rapidement les punaises de lit.
- **Chiffon et eau chaude savonneuse** : Comme le ruban adhésif, le chiffon imbibé d'eau chaude savonneuse constitue un bon moyen d'éliminer les punaises de lit. Ayez un seau d'eau à disposition pendant la procédure, vérifiez qu'il n'y a pas de punaise sur le chiffon puis immergez le chiffon dans le seau. Essorez le chiffon pour retirer l'eau en excès ; vous n'avez pas besoin de détrempier la surface que vous essuyez. Vérifiez également la zone que vous venez d'essuyer car la chaleur peut faire bouger les punaises d'eau ayant faim. Le chiffon est particulièrement efficace lorsque vous trouvez un regroupement de punaises de lit. N'oubliez pas que les surfaces humides limitent l'efficacité du ruban adhésif.



Halte aux punaises !

- **Sacs en plastique** : Les sacs de course et sacs-poubelle sont très utiles pour placer des éléments comme les vêtements et le linge de lit pouvant être infestés. Le fait de placer les éléments infestés dans des sacs en plastique vous permet de déplacer ces éléments sans propager les punaises de lit dans d'autres zones.
- **Surmatelas** : Les surmatelas sont de grands « sacs en tissu » que vous placez autour des matelas. Une fois la fermeture éclair refermée, toutes les punaises de lit vivantes qui se trouvent dans le matelas finiront par mourir de faim. Vous aurez besoin d'un surmatelas pour chaque matelas et d'une protection chaque sommier de votre maison. S'il y a des punaises de lit dans votre matelas ou sommier, elles commenceront à mourir au bout de deux semaines, à l'intérieur du surmatelas, que vous devez laisser en place pendant au moins 18 mois.

Il existe différents types de surmatelas. Il est donc important de choisir un surmatelas spécifiquement conçu pour lutter contre les punaises de lit.

Mise en place d'une Zone propre

Pour commencer votre recherche de punaises de lit, créez une Zone propre dans laquelle vous pouvez déjà déplacer les meubles et éléments inspectés et propres afin de réduire les risques de recontamination.

Commencez par les coins et suivez les bords d'un mur. À l'aide de la carte plastifiée, effectuez une inspection dans les fêlures et fissures et retirez les éventuelles punaises. Continuez cette procédure dans toutes les fêlures et fissures présentes. Par exemple, si vous inspectez une plinthe le long du sol, regardez si vous pouvez glisser la carte entre la plinthe et le sol et entre le haut de la plinthe et le mur. Si votre sol est en carrelage ou en plancher, pensez à utiliser un chiffon humide ou une serpillière pour essuyer le sol. N'utilisez pas trop d'eau car cela pourrait rendre le sol glissant. Vérifiez si des insectes bougent après avoir appliqué l'eau chaude sur le sol. Si vous avez de la moquette, passez l'aspirateur sur la zone propre. Consultez la section « *Passer l'aspirateur pour capturer les punaises de lit* » (www.bedbugs.umn.edu/bed-bug-control-in-residences/vacuuming-to-capture-bed-bugs). N'oubliez pas de contrôler les cadres et autres éléments suspendus sur ce mur.

Vous êtes maintenant prêt(e) à inspecter d'autres éléments et les placer, le cas échéant, dans la zone propre. Alors que vous continuez de déplacer les éléments non contaminés vers la zone propre, vous dégagez de l'espace et pouvez agrandir la zone propre. Grâce à cette méthode, vous ne déplacerez pas plus de deux fois les meubles et autres éléments présents dans la pièce. Ceci vous permet de vous concentrer sur la recherche des punaises de lit plutôt que sur le déplacement des meubles.

Triez les vêtements, le linge de lit et les autres éléments qui peuvent être lavés. Moins vous avez de choses à inspecter, plus la tâche est facile. Voir la rubrique « *Blanchissage/lavage du linge pour tuer les punaises de lit* » (www.bedbugs.umn.edu/bed-bug-control-in-residences/laundrying-bedbug-control)

Rechercher les punaises de lit

En gardant vos outils à portée de main, commencez à rechercher les punaises de lit. N'oubliez pas que vous recherchez des punaises adultes, des punaises jeunes, des œufs, des peaux muées et des taches d'excrément. Vous trouverez des informations complémentaires sur les méthodes de recherche des punaises de lit dans la fiche d'informations intitulée « *Ai-je trouvé une punaise de lit ?* » (www.bedbugs.umn.edu/have-i-found-a-bed-bug)



Inspectez le long des bords et dans les coins du matelas pour détecter les éventuels signes de présence de punaises de lit



Halte aux punaises !

Commencez par le lit, notamment le matelas, le sommier et le cadre du lit. Inspectez d'abord les zones visibles. Inspectez les bords et les coins. Contrôlez également la zone de couture et l'étiquette du matelas. Vous pouvez contrôler cinq côtés du matelas lorsque celui-ci est sur le lit. Après avoir contrôlé la face supérieure du matelas, vous pouvez placer le matelas en position verticale de façon à pouvoir contrôler la face inférieure.



Retirez la toile (*ticking*) du sommier lors de l'inspection.

Répétez cette même étape de recherche sur le sommier. La seule différence qu'il existe, c'est que le sommier est généralement couvert de protections de bord en plastique et d'une toile légère (*ticking*) agrafée sur la face inférieure. Ces jonctions et bordures sur la face supérieure du sommier sont des cachettes appréciées par les punaises de lit. Pour vous assurer qu'il n'y ait pas de punaises de lit à l'intérieur du sommier, retirez la toile et effectuez un contrôle minutieux du bois, des fêlures et fissures et des trous de vis. Après l'inspection, vous pouvez de nouveau agraffer la toile sur le sommier.

Inspectez tous les bords du cadre de lit, même s'il est métallique. Faites particulièrement attention au niveau des raccords du cadre et aux pièces chevauchantes éventuelles. La tête et le pied du lit sont des zones particulières où les punaises peuvent s'installer au début de l'infestation. Inspectez minutieusement chaque surface et particulièrement les fentes, trous de vis et fissures dans le meuble.

Après l'inspection complète du lit, inspectez chaque meuble se trouvant dans la pièce. Il est préférable d'inspecter les plus gros meubles en premier lieu car vous pouvez les placer en toute sécurité contre le mur, dans la zone propre ; les autres éléments peuvent être placés autour des meubles plus gros.

Commencez d'abord par les zones visibles du meuble. Inspectez les bords, les coins et les avancées. Inspectez minutieusement les détails des moulures et détectez les éventuels espaces trous. Déplacez le meuble hors du mur et contrôlez la partie arrière. Contrôlez scrupuleusement la jointure le long du panneau d'appui et les trous de vis.

Retirez les tiroirs (le cas échéant) et inspectez tous les côtés, coins et bords. Retirez les éléments des tiroirs et triez les vêtements ou autres articles pour les traiter selon la méthode appropriée.

Une fois le meuble vidé, vous devrez contrôler la partie du dessous. Vous aurez peut-être besoin de l'aide d'une autre personne pour déplacer le meuble et le placer sur le côté. Veillez à protéger la finition du meuble, utilisez une serviette ou un tissu doux entre le meuble et le sol.



Détectez les éventuels signes de présence de punaises de lit sur le cadre du lit

Halte aux punaises !

Continuez l'inspection du meuble et des autres éléments jusqu'à ce que tout soit contrôlé et placé dans la zone propre. Vous devrez probablement augmenter deux ou trois fois l'espace de la zone propre pour y placer tous les éléments. Pour augmenter la surface de la zone propre, suivez les mêmes étapes que celles que vous avez suivies pour créer cette zone.

Après avoir terminé la procédure avec tous les meubles et objets présents dans la pièce, les zones restantes de la pièce sont considérées comme des zones ne faisant pas partie de la zone propre. Comme indiqué précédemment, inspectez les plinthes et les éventuelles fêlures ou fissures.

Une fois l'opération terminée, remplacez les meubles à leur emplacement initial et faites votre lessive. Tous les éléments qui n'ont pas été inspectés devront subir l'une des autres procédures de contrôle (congélation, vapeur) ou vous devrez envisager de les jeter.

Il est fortement recommandé de placer des surmatelas et protections sur votre matelas et votre sommier. Les surmatelas limiteront le nombre de zones que vous devrez inspecter de nouveau et faciliteront la recherche et l'élimination des punaises à l'avenir.

Mise à jour : le 29 septembre 2014

Par Amelia Shindelar et le Dr Stephen Kells, 2012

Financement en faveur de la campagne « Let's Beat the Bug » fourni par l'Agence américaine pour la protection de l'environnement et le Ministère de l'Agriculture du Minnesota (MDA). L'aide supplémentaire apportée par le Ministère de la Santé du Minnesota a été particulièrement précieuse.

Conformément à la loi américaine en faveur des personnes handicapées (Americans with Disabilities Act), ces informations sont disponibles sous différents supports de communication, sur demande, en appelant au 651/201-6000. Les utilisateurs d'ATS peuvent contacter le service de relais téléphonique du Minnesota au 711 ou au 1-800-627-3529.

L'Université du Minnesota et le MDA sont des établissements de formation et employeurs équitables.

