



# LES PUNAISES DE LIT

## *Sortir ces vampires de la chambre à coucher.*



PAR JOHANNE GRONDIN, INF, B.SC., M.A.P., GENEVIÈVE HAMELIN, M.SC., PH.D. ET STÉPHANE PERRON, M.D., M.SC., FRCPC

**L**es punaises de lit, un nouveau fléau ? Certainement pas ! Les punaises de lit étaient connues avant la Deuxième Guerre mondiale. Elles sont ensuite disparues pour revenir en force dans les grandes villes de la planète au début des années 2000. On ne peut plus ignorer le nombre d'infestations par ces insectes, ni leur impact sur la santé physique et mentale. Leurs morsures provoquent par exemple de l'anxiété chez certaines personnes, troublent leur sommeil et les amènent à s'isoler socialement.

Lorsqu'un patient a des piqûres et des démangeaisons, il faut considérer la possibilité que les punaises de lit en soient la cause. Mais comment le déterminer ? L'évaluation clinique des lésions cutanées ne suffit pas, il faut aussi vérifier la présence d'indices contextuels et environnementaux avant de pouvoir confirmer que le problème est bien lié aux punaises de lit.

### PUNAISES DE LIT, QUI ÊTES-VOUS ?



Ce sont des insectes brunâtres, dépourvus d'ailes, mesurant de 4 à 7 mm (≈ 1/8 à 1/4 po). Visibles à l'œil nu, les punaises de lit ressemblent à un pépin de pomme aplati. Elles se nourrissent de sang humain et sont actives surtout la nuit. Contrairement aux poux, elles ne restent pas sur le corps des personnes qu'elles ont piquées, mais elles peuvent se retrouver occasionnellement sur des vêtements.

Elles préfèrent les endroits où elles peuvent se nourrir, donc la chambre à coucher. Elles se cachent le long des coutures du matelas et du sommier, dans les meubles près du lit ainsi que dans les fissures des murs et du plancher. Dans le cas d'une infestation grave, elles peuvent élire domicile dans d'autres pièces de la maison.

Elles ne volent pas, ne sautent pas, mais peuvent se déplacer en marchant ou en se cachant sur des objets, par exemple un sac ou un vêtement. Ainsi transportées, elles migreront vers un nouvel endroit.

### LEURS EFFETS ?



Les punaises de lit ne transmettent pas de maladies. Les piqûres se situent sur une ou plusieurs parties du corps. Les piqûres entraînent souvent des lésions cutanées, provoquant parfois de fortes démangeaisons. Ces lésions apparaissent regroupées ou alignées. Retenons qu'elles ne sont pas causées par un seul insecte qui aurait mordu plusieurs fois, mais plutôt par plusieurs. En général, ces lésions disparaissent au bout de deux semaines.

### DES CONSEILS AUX PROFESSIONNELLS DE LA SANTÉ



#### **Lors de soins à domicile**

- Porter un équipement de protection, au besoin.
- Ne pas déposer ses vêtements sur ceux du patient ou des membres de sa famille.
- Ne pas s'asseoir sur le lit ou sur le fauteuil utilisé par le patient pour dormir.
- Si possible, prodiguer les soins dans une autre pièce que la chambre à coucher.
- Transporter le moins de matériel ou d'équipement possible au domicile.
- Placer son équipement dans des sacs de plastique hermétiques avant de le rapporter au CLSC.
- Vérifier la présence d'indices (punaises de lit, petites taches de sang, excréments visibles sous la forme de points noirs, œufs) sur les draps, matelas et sommiers.

#### **À l'admission en établissement de soins**

- Placer les effets personnels des patients dans des sacs de plastique et les déposer en quarantaine dans un local prévu à cette fin s'il y a des doutes par rapport à une infestation par les punaises de lit.
- Mettre les objets potentiellement infestés au congélateur (-18°C pendant au moins 24 heures).
- Mettre les vêtements et la literie à la sècheuse au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes ou nettoyer à la vapeur chaude.

Les punaises de lit, lorsqu'elles piquent, injectent des protéines qui sont des allergènes. Les réactions qu'elles provoquent sont très variables. Ainsi, même si les personnes piquées ressentent souvent des démangeaisons, jusqu'à 30 % d'entre elles n'ont pas d'évidence de lésion, proportion qui irait en augmentant avec l'âge.

Les évidences environnementales de la figure 1 constituent les seules preuves d'infestation chez les personnes qui ne présentent pas de lésions. Chez celles qui développent des réactions allergiques, les lésions peuvent être érythémateuses, prurigineuses et très semblables à une piqûre de moustique. En de rares cas plus sévères, on peut voir apparaître des réactions bulleuses, parfois hémorragiques, ou de l'urticaire géante ou papuleuse.

## LES IDENTIFIER ?

La figure 1 propose un algorithme diagnostique qui permet de déterminer si les lésions sont bien causées par les punaises de lit. Il est important de s'assurer que toutes les autres possibilités ont été raisonnablement éliminées avant de confirmer la présence de ces insectes. Il faudra d'abord avoir exclu l'eczéma, la dermatite de contact et les lésions de la gale ou de tout autre arthropode.

Les punaises de lit sont attirées par l'odeur des humains et fuient habituellement la lumière.

Pour remédier à une infestation de punaises de lit, il faut procéder à une extermination professionnelle, une opération coûteuse et qui nécessite une préparation importante du logement par les occupants. Il y a lieu de contre-vérifier avant de conclure qu'il s'agit bel et bien de punaises de lit. Par contre, il est plus facile de s'en débarrasser si l'on intervient dès le début de l'infestation.

## COMMENT SE PRÉMUNIR ?

Des mesures de prévention permettent d'éviter la propagation des punaises de lit. L'éducation de la population et des professionnels de la santé fait partie de ces mesures. Lorsqu'une infestation est confirmée, les occupants doivent informer rapidement leur propriétaire ou, s'ils sont propriétaires, faire appel à un gestionnaire parasitaire qualifié. Essayer de régler l'infestation soi-même à l'aide d'insecticides est fortement déconseillé, ces produits étant nocifs pour la santé.

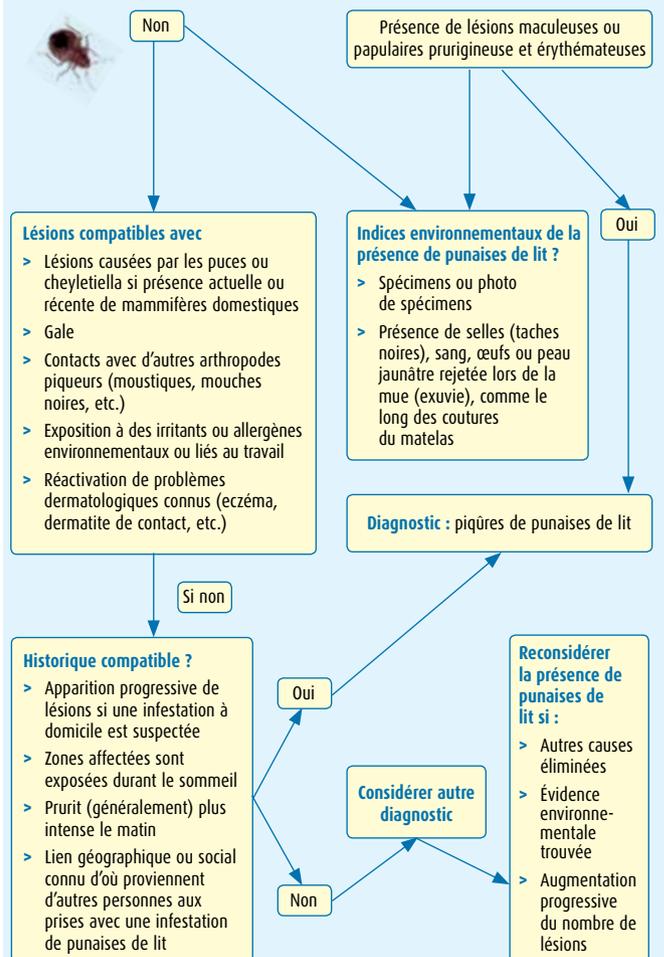
Certains établissements ont une politique de gestion des punaises de lit. C'est le département de salubrité des établissements qui est en grande partie responsable des mesures de contrôle et de prévention.

### Les auteurs

**Johanne Grondin** est conseillère clinicienne en soins infirmiers au CSSS de la Montagne. **Geneviève Hamelin** est toxicologue et **Stéphane Perron** est médecin spécialiste en santé publique, tous deux à la Direction de santé publique de l'ASSS de Montréal.

FIGURE 1

### Algorithme pour l'attribution d'un diagnostic d'infestation de punaises de lit basé sur la présence de lésions caractéristiques et d'évidence environnementale



Développé par Stéphane Perron, Geneviève Hamelin, Linda Millette, Benoît Côté, Louis Jacques et Jérôme Coulombe.

## DES OUTILS

Vous pouvez obtenir des renseignements supplémentaires sur le site Web de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. [www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers-thematiques/environnement-urbain/thematiques/punaises-de-lit/documentation.html](http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers-thematiques/environnement-urbain/thematiques/punaises-de-lit/documentation.html)

Vous y trouverez entre autres le dépliant *Épinglons la punaise*, à l'intention des locataires et le guide *Les punaises de lit : mieux les connaître pour mieux les combattre*, à l'intention des propriétaires, exploitants et gestionnaires d'immeubles.

D'autres documents sont aussi disponibles sur le site Web du CSSS de la Montagne [www.csssdelamontagne.qc.ca/sante-publique/punaises-de-lit/](http://www.csssdelamontagne.qc.ca/sante-publique/punaises-de-lit/)