

# LES PUNAISES DE LIT

## Liste recapitulative

Les punaises sont de retour et peuvent être partout. Personne ne connaît vraiment la raison de leur retour, mais ces insectes sont décidés à rester dans notre région. Bien que les punaises de lit soient de petites tailles et inoffensives, elles peuvent devenir un vrai problème car elles sont très difficiles à déceler. Les conseils ci-dessous vous aideront à éviter cet insecte plus que têtue.

### BIOLOGIE

Comprendre le cycle de vie de ces insectes peut vous aider à mieux les combattre.

- Une punaise adulte est de forme plate et ovale, relativement petite (moins d'1 cm). Elle ne possède pas d'ailes et est de couleur rouge foncé voire marron. Leurs œufs sont petits et blancs.
- La nourriture des punaises est le sang est leur meilleur moyen de se nourrir est de s'attacher aux humains ou aux animaux. Les punaises ont besoin de sang pour grandir et **peuvent vivre jusqu'à un an sans se nourrir.**
- Les morsures se produisent généralement la nuit, pendant notre sommeil.
- Les punaises se déplacent à travers vos vêtements, vos meubles, votre literie et vos bagages. Ces insectes peuvent vivre dans n'importe quel craquement du sol autour de votre chambre à coucher.

### IMPACT SUR LA SANTÉ

- Les punaises ne sont pas reconnues comme porteuses de maladies.
- Les morsures peuvent provoquer une réaction allergique suivie d'une inflammation, rougeur et démangeaison cutanée.
- Des infections cutanées et cicatrices peuvent résulter de grattements prolongés.
- La plupart des gens ne font pas de réactions particulières aux morsures de punaises.
- Le manque de sommeil est un des principaux effets secondaires qui peut sérieusement impacter votre réactivité, réduire votre productivité et affecter votre humeur.

### PRÉVENTION

Il est difficile de se protéger des punaises à cause de leurs petites tailles, du fait qu'elles sont actives la nuit et qu'elles se cachent dans nos affaires. Voici nos principaux conseils pour les éviter:

- **Soyez vigilant** au moindre signe d'infestation comme: réveil avec des traces de morsures ; des insectes vivants sont visibles dans votre chambre à coucher; des traces noires ou rouges sur vos draps, sur la moquette, sur vos meubles ou même sur les murs. Une détection rapide de punaises permet d'éviter la propagation.
- **Peindre et calfeutrer la chambre à coucher** – tout le long du mur, autour des fenêtres et autour du sommier et de la tête de lit – cela réduit les endroits où peuvent se cacher les punaises.
- **Inspecter le mobilier usagé avec attention** avant de le ramener dans votre maison. Regardez bien les signes d'infestation dans les oreillers, les fermetures éclairées, les coutures, à l'intérieur et en-dessous de votre lit. Utilisez une loupe si possible. Méfiez-vous des appareils dans la rue ou proche des poubelles.
- **Regardez bien autour de votre lit et du mobilier** lorsque vous séjournez ailleurs que chez vous. Les punaises peuvent se cacher dans vos vêtements ou vos bagages et revenir avec vous.

