



**Les punaises
de lit randonnent
avec vous !**





Les punaises de lit sont présentes toute l'année dans le monde entier. Leur propagation est due avant tout au tourisme et au commerce. On les trouve dans les ménages privés et surtout dans les endroits très fréquentés, tels que les hôtels, les auberges, les moyens de transport et les cabanes. Elles sont perçues comme dégoûtantes et laissent des piqûres, mais ne transmettent pas d'agents pathogènes.

1. Comment se propagent les punaises de lit ?

Les punaises de lit se propagent surtout par le déplacement d'objets infectés. Entre les cabanes et les hôtels, points de départ ou d'arrivée des randonnées, les punaises de lit sont avant tout transportées dans les sacs à dos. Une seule femelle fécondée présente dans ces derniers peut suffire à provoquer une infestation ailleurs (cabane, hôtel, moyen de transport, chez-soi).



2. Comment prévenir la propagation des punaises de lit ?

En toutes circonstances, vous devez éviter de disperser les punaises de lit ou de les introduire dans vos propres murs !

Voilà ce que vous pouvez faire :

- Emportez des sacs à fermeture hermétique pour ranger le sac à dos à l'intérieur de la cabane
- Fermez toujours votre sac à dos en cabane et placez-le le plus loin possible de la couchette (par exemple à une patère, sur une chaise)
- Profitez des mesures préventives prévues dans les cabanes (stockage de sacs à dos, sac de couchage fourni par la cabane, traitement du sac de couchage apporté, etc.)
- Stockez les vêtements que vous avez portés dans un sac en plastique fermé hermétiquement afin que les odeurs humaines n'attirent pas les punaises de lit
- Avant de passer la nuit dans le dortoir, inspectez les éventuelles cachettes à punaises de lit et recherchez les traces d'excréments (voir question 3)
- Si vous découvrez des punaises de lit, informez immédiatement l'équipe de cabane et demandez un autre endroit pour dormir, si possible
- Vérifiez toujours si votre sac à dos et votre sac de couchage contiennent des punaises de lit et leurs traces en les secouant et en les inspectant avant de vous rendre à votre prochaine destination



- Il est préférable d'inspecter les sacs à dos dans la douche/ baignoire ou à l'extérieur de la cabane au-dessus d'une surface claire afin de découvrir rapidement les punaises en fuite et qu'elles ne retrouvent pas de nouvelle cachette
- Si vous trouvez une punaise de lit, écrasez-la et conservez l'insecte pour une éventuelle inspection ultérieure, si vous n'êtes pas sûr (dans un bocal, un sac à fermeture éclair ou un mouchoir)

Informez-vous auprès de l'équipe de cabane sur les éventuelles mesures préventives prévues dans la cabane et comment vous pouvez contribuer à empêcher la propagation des punaises de lit.

3. Comment reconnaître une infestation ?

La détection des punaises de lit peut s'avérer très difficile, surtout s'il s'agit d'une infestation mineure. Les éléments suivants peuvent vous aider à déterminer s'il y a des punaises de lit dans une pièce :

- Punaises en stabulation libre (très rare en journée car elles sont actives la nuit)
- Les punaises de lit se tiennent principalement regroupées dans des cachettes
- Les punaises de lit peuvent se cacher dans les moindres fissures et interstices
- Les cachettes prisées sont les cadres de lit ou les sommiers à lattes, les meubles, dans et derrière les cadres de tableaux, derrière les interrupteurs, les prises de courant, les plinthes, les conduits de câbles, etc.



Fig. 1 : Traces d'excréments de punaises de lit sur un sommier à lattes

- Dans les cabanes, elles se logent souvent derrière des cloisons murales en bois (trous de nœuds et interstices)
- Les punaises de lit laissent des traces d'excréments à l'entrée de leur cachette sous forme de points noirs (voir figure 1)
- On peut aussi trouver les peaux issues de leur mue (voir figure 2) et leurs œufs près des cachettes

Attention : les traces d'excréments peuvent aussi provenir d'une précédente infestation – Demandez à l'équipe de cabane !

Fig. 2 : Peaux issues de la mue et traces d'excréments de punaises de lit dans un interrupteur



4. Qu'est-ce qu'une punaise de lit et comment vit-elle ?

La punaise de lit, *Cimex lectularius*, est un insecte qui pique avant tout les personnes pour sucer leur sang. On la trouve dans les habitations, quelles que soient les conditions d'hygiène. Elles ne transmettent pas d'agents pathogènes.

Les punaises de lit n'ont pas d'ailes et leur corps est très plat. Les individus adultes sont de couleur brun rougeâtre. Elles traversent au total cinq stades juvéniles, durant lesquels elles sont de couleur jaune-brun. Elles doivent muer cinq fois et sucer du sang durant leur développement jusqu'à l'âge adulte. Selon le stade, elles atteignent une taille de 1 à 8,5 millimètres (voir carte). Elles ont une espérance de vie d'environ six mois. Une femelle produit 150 à 300 œufs au cours de sa vie. Ceux-ci mesurent environ 1 millimètre de long, sont d'un blanc laiteux et légèrement courbés. Les femelles collent leurs œufs dans une cachette ou à proximité immédiate d'une surface. Pour sucer du sang, les punaises quittent leur cachette principalement la nuit. Après leur repas sanguin, elles retournent dans leurs cachettes, qui se trouvent surtout près des couchettes de leurs hôtes. Les punaises de lit sont capables de jeûner pendant plusieurs mois. Pour communiquer entre elles et en cas de danger (par exemple lorsqu'elles sont écrasées), les punaises de lit diffusent une odeur d'amande amère. Certaines personnes la perçoivent comme très intense et désagréable.

5. A quoi ressemblent les piqûres de punaises de lit ?

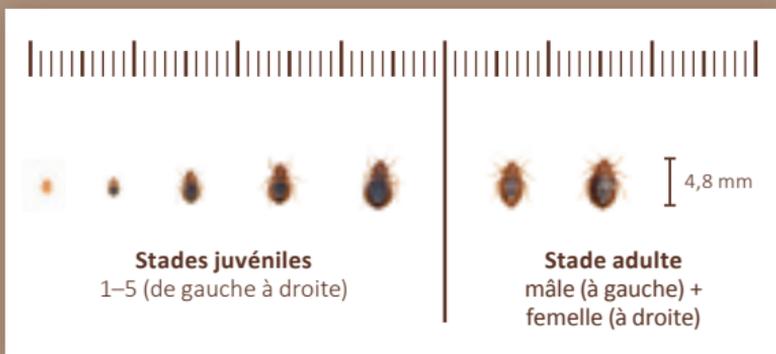


Fig. 3 : Exemples de piqûres de punaises de lit

La réaction de la peau après une piqûre peut varier considérablement d'une personne à l'autre (voir figure 3). Certains individus ne présentent aucune réaction, d'autres ont des pustules rouges et purigineuses (diamètre de quelques millimètres à quelques centimètres) ou des ampoules et des plaques. La réaction peut également être différée (jusqu'à 10 jours). Il peut donc parfois s'avérer difficile de déterminer où vous étiez lors de la piqûre. Les piqûres de punaises de lit sont généralement regroupées ou en rangées, mais peuvent aussi intervenir de manière isolée.

Les réactions cutanées ne permettent pas d'établir un diagnostic (même par un dermatologue) et ne peuvent constituer la preuve d'une infestation de punaises de lit. D'autres insectes piqueurs sont autant d'autres causes possibles de piqûres, surtout pendant les mois d'été.

Identification des punaises de lit





Deutscher Alpenverein



Impressum

Editeur

Club Arc Alpin (CAA) e.V.
Von-Kahr-Str. 2-4
80997 München

Tel. : +49 (0)89 211224-12

Fax : +49 (0)89 211224-40

caa@club-arc-alpin.eu

www.club-arc-alpin.eu

Rédigé en collaboration avec

Umweltbundesamt

Postfach 14 06, 06813 Dessau-Roßlau

www.umweltbundesamt.de

Auteurs

Dr. Anne Krüger

Dr. Arlette Vander Pan

Composition et mise en page

Atelier Hauer+Dörfler GmbH

Traduction

Il s'agit d'une traduction de l'allemand,
réalisée par www.languageconnect.net

Source des images

Photo en couverture: DAV/Hans

Herbig | DAV/Dr. Arlette Vander Pan |

Dr. Carola Kuhn | Shutterstock.com |

Umweltbundesamt

Etat

Mai 2020

Vous trouvez également ce dépliant en
ligne sur le site www.club-arc-alpin.eu

