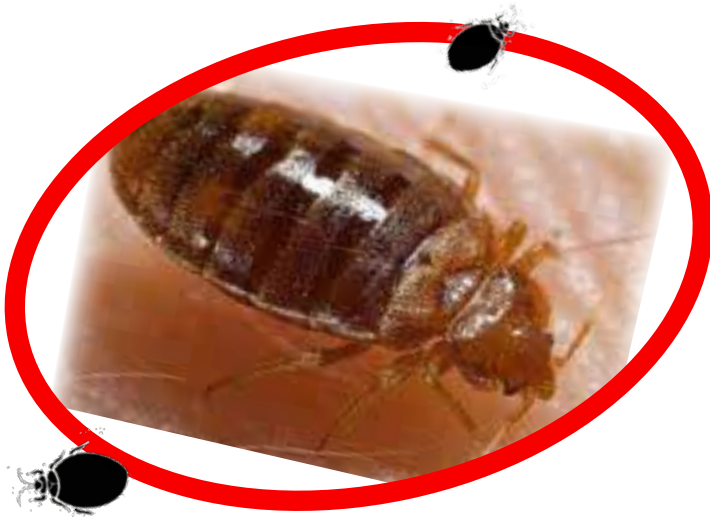


Les punaises de lit...



La faute à personne
La responsabilité de tous !

Document présenté par
**Organisation d'éducation et d'information
logement de Côte-des-Neiges (OEIL) et
Collectif de défense des droits de la Montérégie**
450-771-1164

Le retour des punaises dans le monde

Les infestations de punaises étaient fréquentes dans les années 1940. Après la Deuxième Guerre Mondiale, l'utilisation d'insecticides a presque éradiqué la punaise de lit. Mais, avec l'abolition des pesticides tels que le DDT dans les années 1970, la punaise est revenue en force.

Depuis la fin des années 1990, la punaise de lit connaît une recrudescence partout dans le monde. À Montréal, on a noté un accroissement fulgurant des infestations au cours des cinq dernières années. En fait c'est une vraie épidémie mondiale! Personne, riche ou pauvre, n'est à l'abri d'une infestation de punaises.

C'est pourquoi nous devons travailler ensemble, propriétaire comme locataire pour éradiquer, sinon au moins contrôler, les infestations et freiner leur progression! Surtout que la présence de punaises commence à avoir des conséquences perverses sur la vie des locataires: perte d'emploi, enfants expulsés de l'école ou de la garderie, etc.

Le Collectif de défense de droits de la Montérégie (CDDM) a élaboré ce petit guide sur les punaises dans l'espoir qu'en travaillant ensemble, nous pourrions venir à bout de cette petite bestiole qui nuit au sommeil réparateur de bien des gens...



Qu'est-ce qu'une punaise ?

Nom anglais: *Bed bug*

Nom scientifique: *Cimex Lectularix*

La punaise a un corps ovale aplati (la femelle est plus ronde). Elle mesure de 4 à 7 mm.

La femelle pond de deux à cinq oeufs par jour, soit de 730 à 1825 oeufs par année! L'éclosion se fait de 10 à 14 jours.

La punaise arrive au stade adulte en 40 ou 70 jours, selon le taux d'humidité ou la température. La punaise peut vivre jusqu'à un an à une température de 18 °C et cinq mois à 25 °C.

La punaise se nourrit presque exclusivement de sang humain. Après avoir mangé, elle peut attendre quatre à sept jours avant de se nourrir de nouveau.

Il est très rare que la punaise s'attaque aux animaux de compagnie (chat, chien), elle préfère l'être humain et elle peut survivre une année entière sans se nourrir.



Pourquoi vous ne sentez rien lorsque vous vous faites piquer...

La punaise est très sournoise. Elle se nourrit entre 3h et 6h du matin, alors que vous êtes bien endormi!

Respectueuse de votre sommeil, elle vous injecte d'abord un anesthésiant pour vous rendre insensible à sa piqûre, ensuite un anticoagulant et un vasodilatateur pour s'assurer d'avoir une bonne provision de sang pendant les 15 minutes que durent son repas.

Contrairement aux poux, la punaise ne reste pas sur le corps humain après son repas. Une fois son repas fini, elle se réfugie dans des endroits inaccessibles loin de la lumière. Ses cachettes de choix, sont les fissures dans le plancher, les meubles, les murs, les rebords du matelas ou dans le matelas ou dans les fissures de la base du lit, surtout si celle-ci est en bois.

En général, la punaise reste près du garde-manger (vous!). À moins d'une infestation majeure, on en retrouve rarement dans la cuisine ou la salle de bains. Par contre, on peut en retrouver dans les meubles du salon si vous y dormez parfois ou dans les pièces où vous passez le plus de temps.



Les effets sur la santé des punaises de lit

Les principaux impacts reliés à la présence de punaises incluent les problèmes de peau, d'insomnie, d'anxiété et de stress qui peuvent tous entraîner des problèmes de santé mentale.

« Pour la majorité des personnes, les piqûres entraîneront la formation de petites lésions rougeâtres qui se développeront en lésions surélevées et durcies. On remarquera souvent une ponction centrale au site d'inoculation. Ces lésions causent des démangeaisons importantes, par conséquent, elles sont très inconfortables. Elles sont plus symptomatiques le matin et l'intensité de la rougeur et du prurit (démangeaison) diminue au cours de la journée. Les lésions surviennent surtout sur les parties exposées du visage, du cou et des bras, des jambes et du dos. Si la personne n'est pas piquée de nouveau, les lésions disparaissent au bout de deux semaines»

(Norman King, épidémiologiste,
Direction de la Santé publique de l'Agence
de la santé et des services sociaux de Montréal).

Il est possible,
lorsqu'un logement est
fortement infesté,
que les occupants soient
piqués une centaine de
fois par nuit.



Ne les laissez pas entrer chez-vous

Vous pouvez ramener des punaises d'un voyage ou d'une visite chez un ami qui en a, car elles s'accrochent aux vêtements et aux tissus. Vous pouvez aussi en ramener lorsque vous achetez des meubles usagés ou ramassez des objets et des meubles sur le bord des trottoirs.

Que faire:

Lorsque vous revenez de voyage: inspectez bien vos valises. En cas de doute, placez vos vêtements et vos objets dans un sac de plastique scellé jusqu'au moment de les laver. Lavez-les à l'eau chaude et séchez-les à la sècheuse pendant 30 minutes à la chaleur maximale. Laissez vos valises à l'extérieur.

Si vous achetez des vêtements usagés: Avant de les ranger ou de les porter, suivez la même procédure que lorsque vous revenez de voyage.

Objets mis aux ordures ménagères : ne ramassez pas de meubles ou d'objets laissés sur le bord de la rue avec les ordures ménagères. S'ils semblent en bon état, c'est peut-être parce qu'ils sont infestés de punaises.

Objets achetés dans une vente de garage : ces objets peuvent aussi être infestés de punaises. Prendre la plus grande précaution avant de les introduire dans votre logement. Inspectez-les pour toute présence suspecte: oeufs, peaux de mue, etc.

Lorsque vous visitez un logement où il y a des punaises : évitez de mettre votre sac par terre, de vous asseoir sur les lits ou les divans et les chaises rembourrés. Si vous devez vous asseoir, allez dans la cuisine.

Si vous recevez des visiteurs qui ont des punaises : ne mettez pas leurs manteaux ou leurs vêtements sur le lit, sur les meubles ou dans la garde-robe. Demandez leur plutôt de les mettre dans des sacs de plastiques scellés.

Méfiez-vous même du neuf: Il y a eu des cas documentés de grands magasins qui ont eu des problèmes d'infestations de punaises.

Déménagement : Les camions de déménagement peuvent aussi être des sources potentielles de contamination. Lorsque vous déménager, emballez vos effets dans des sacs de plastique scellés. Il est possible d'obtenir des sacs assez grands pour votre matelas.

Y a-t-il des punaises chez vous...

Malgré toutes vos précautions, il se peut que votre logement soit tout de même infesté surtout si vous vivez dans un multiplex.

Voici pourquoi:

Les punaises se promènent d'un logement à l'autre en passant entre les murs. Si votre carte de crédit passe dans une fissure, les punaises y passeront aussi!

Mesures à prendre pour empêcher l'infestation:


1. Colmatez toutes les fissures. Attention aux plinthes au bas des murs et aux prises de courants (endiguez-les de vaseline).
2. Passez l'aspirateur régulièrement, sur le plancher, le lit (particulièrement sur les rebords, le sommier et même sous le sommier).
3. Faites de votre lit une île.
 - Éloignez-le des murs
 - Ne laissez pas les draps trainer par terre.
 - Endiguez les pattes et le contour du lit de vaseline ou les mettre dans des boîtes de conserves.
 - Recouvrez votre matelas d'une housse anti-punaises.
4. Si possible, enlevez les moquettes.




Signes que votre logement est infesté...

Vous vous réveillez le matin avec des piqûres d'insectes, ou vous remarquez que votre enfant est tout piqué.


Note: les punaises ne piquent pas tous les membres de la famille également. Il se peut que vous soyez piqué mais pas votre conjoint ou vos enfants ou vice-versa. Les punaises sont attirées par la chaleur et piqueront la personne qui en émet le plus.




La disposition des piqûres est en ligne droite ou en groupe dans un même endroit sur la peau. Les piqûres ressemblent habituellement à des piqûres de moustiques. Toutefois, chaque personne peut réagir de façon différente.




Vous vous faites surtout piquer la nuit.



Vous trouvez des taches sombres sur les draps, les oreillers et les matelas. Ces tâches proviennent des excréments et du sang que les punaises régurgitent.



Vous trouvez des excréments, des coquilles d'oeufs et des peaux de mue dans les endroits où les punaises aiment se cacher : les contours du matelas et du sommier, les fissures des planchers, derrière les cadres et le papier peint.



Vous remarquez une odeur de moisi. Cette odeur provient des glandes olfactives de la punaise.

Que faire en cas d'infestation

La responsabilité du locataire

Dès que vous constatez la présence de punaises chez-vous, **contactez immédiatement le propriétaire**. Il est de votre **responsabilité légale** de l'avertir le plus rapidement possible, avant que la situation ne se détériore.

Si le propriétaire n'agit pas, il faut lui écrire une mise en demeure. Le CDDM peut vous aider à écrire cette lettre.

Il est important d'envoyer la mise en demeure par **courrier recommandé**. Conserver le reçu que Postes Canada vous a remis (*Voir marche à suivre et lettre type aux pages 13 et 14*). Si dans les 10 jours suivant la réception de votre mise en demeure le propriétaire n'a pas encore remédié à la situation, faites une plainte à la «Division des Permis et inspection de votre ville. ET, faites également une demande à la Régie du logement.

Pour bien préparer votre cause à la Régie du logement, il faut bien la documenter.

Par exemple :

Prenez des photos des piqûres et des tâches sur les draps. Notez la date sur les photos.

Si vous réussissez à attraper les insectes, photographiez-les avant de les jeter.

**L'extermination DOIT être faite par un professionnel.
Ne tentez pas de la faire vous-même.**



La responsabilité du propriétaire

Le propriétaire a l'obligation **LÉGALE** de remédier au problème et il a tout intérêt à agir promptement, sans porter de blâme, car, si un logement de l'immeuble devient infesté et qu'aucune mesure n'est prise pour éliminer l'infestation, ce sera une question de quelques semaines avant que l'immeuble ne soit complètement infesté!

L'extermination doit être faite dans tous les logements qui le nécessitent, et non seulement dans les logements des locataires qui en font la demande.

Pour de vrais résultats, le propriétaire doit faire appel à un exterminateur professionnel. C'est la loi!

Le locataire devrait d'ailleurs refuser une extermination qui n'est pas faite par un professionnel car l'utilisation répétée de pesticides peut avoir des effets néfastes sur la santé de ceux qui les utilisent!

La responsabilité de l'exterminateur

L'exterminateur doit faire une évaluation complète de l'immeuble. Tous les logements infestés ainsi que les logements adjacents doivent être traités.

Les traitements ne tuent pas les oeufs, il est donc nécessaire de faire un deuxième traitement de deux à six semaines après le premier.

Il est préférable de ne pas appliquer d'insecticides sur les matelas et les sommiers. L'exterminateur peut les traiter à la vapeur chaude ou à la chaleur. *Les punaises ne supportent pas les grandes chaleurs et elles seront tuées instantanément à une température de 50°C.*

Le locataire doit se soumettre à l'extermination, même si son logement n'est pas affecté. Les punaises voyagent, et certaines se réfugieront dans les logements voisins pour éviter les pesticides.

Préparer l'extermination

L'extermination a plus de chance d'être réussie si le logement est bien préparé.

Passez l'aspirateur sur les matelas et les sommiers, particulièrement sur les coutures, les replis et les structures de lits ainsi que sur le plancher et les endroits où l'on soupçonne qu'elles se cachent.

Note: placez le sac de l'aspirateur dans un sac en plastique. Fermez le hermétiquement. Jetez ce sac dans une poubelle à l'extérieur du logement.

Videz tous les tiroirs, garde-robes, commodes... et mettez le contenu à la sécheuse pendant 30 minutes à la chaleur maximum. *Il n'est pas nécessaire de relaver les vêtements ou la literie qui sont déjà propres. Les mettre à la sécheuse pendant 30 minutes à la température la plus élevée tuera les punaises.*

Transférez-les immédiatement dans des sacs en plastique dès leur sortie de la sécheuse. **Ne les déposez pas** sur les comptoirs ou sur le sol, car ils pourraient être recontaminés. *Gardez un peu d'air dans les sacs pour vous assurer qu'ils ne sont pas percés.*

-Gardez-les dans des sacs scellés jusqu'à ce que l'exterminateur confirme la fin de l'infestation.

-Déposez les sacs dans des endroits sécuritaires, loin de l'infestation tels que la cuisine ou la salle de bain.

-Ramassez les objets qui traînent, lavez-les et placez-les dans des sacs en plastique hermétiques et transparents (type Ziploc ou sacs de recyclage transparent).

-Assurez-vous que les pièces ne sont pas trop encombrées.

Préparer l'extermination

Ne jetez pas vos meubles et matelas avant l'extermination.

À moins d'avis contraire de l'exterminateur, ceux-ci peuvent facilement être traités. Cela réduira vos risques de transporter l'infestation.

Si vous devez tout de même vous départir de vos meubles ou matelas:

- Jetez-les le jour même de l'extermination. Car si vous achetez de nouveaux meubles avant l'extermination, ceux-ci seront recontaminés. Les punaises se cachent souvent dans les murs ou les fissures du plancher et elles viendront vous retrouver la nuit dans votre nouveau lit!
- Mettez vos meubles hors d'usage afin qu'ils ne soient pas récupérés par d'autres: lacérez le matelas, brisez les meubles ou placez une pancarte sur les meubles qui indique qu'ils sont infestés de punaises et faites-les collecter par la ville.

Après l'extermination

- Quittez le logement pour une durée minimale de 6 heures.
- Aérez les pièces durant et après le traitement.
- Les nouveau-nés, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées devraient quitter le logement pour une durée d'au moins 24 heures.
- Les animaux doivent sortir du logement pour la durée de l'extermination (environ 6 heures).
- Attendez 6 heures après le traitement pour replacer les meubles.
- Évitez de balayer ou de laver les endroits traités pendant une période de 3 semaines, tout en veillant à l'entretien des autres pièces du logement.
- Conservez les vêtements lavés dans les sacs en plastique pour une durée de 3 semaines.
- Recouvrez le matelas, le sommier et les oreillers de housses antipunaises.

N'apportez pas de punaises dans votre nouveau logement

La marche à suivre pour ne pas déménager les punaises est sensiblement la même que pour l'élimination

Mettez tous vos vêtements, literie, rideaux (de tissu) à la sècheuse pendant 30 minutes à l'air très chaud.

Transférez-les immédiatement dans des sacs de plastique dès leur sortie de la sècheuse. Ne les déposez pas sur les comptoirs ou sur le sol, car ils pourraient être recontaminés.

Note: Gardez un peu d'air dans les sacs pour vous assurer qu'ils ne sont pas percés.

Quittez le logement avec un strict minimum de choses.

N'utilisez pas de boîtes. Mettez tout objet, une fois nettoyé, dans des sacs en plastiques scellés.

Note: les meubles en bois, à cause de leurs nombreuses fentes, facilitent le transport des punaises qui aiment s'y cacher pour pondre leurs oeufs. Si vous avez des bases de lit en bois il faudra peut-être vous en débarrasser, mais attendez votre départ avant de vous en défaire et ne déposez pas le matelas sur le sol, car il pourrait être contaminé par les punaises qui se cachent dans les fentes du plancher.



Méthode de signification d'une lettre

Main à main:

Demandez à votre propriétaire ou son représentant de signer votre copie de la lettre que vous lui donnez.

Par courrier recommandé:

Gardez précieusement le coupon de Postes Canada*

Par huissier:

Si le propriétaire ne prend pas son courrier ou refuse votre lettre, faites-la livrer par huissier.

Avec un témoin:

Amenez un ami qui pourra témoigner pour vous que vous avez bien remis la lettre au propriétaire.

GARDEZ TOUJOURS DES COPIES DES DOCUMENTS QUE VOUS ENVOYEZ AU PROPRIÉTAIRE.

* Gardez précieusement le coupon que vous remettra le bureau de poste

Il ne suffit pas de prouver qu'on a envoyé une lettre. À la Régie du logement, il faut aussi prouver que le propriétaire a bel et bien reçu cette lettre. Sur le site de Postes Canada www.postescanada.ca, vous pouvez obtenir le certificat de confirmation de livraison. Vous devez avoir la signature.

(locataire)

(adresse)

Courrier recommandé

date

Sous toutes réserves

(propriétaire)

(adresse)

Madame, Monsieur,

Je vis actuellement dans mon logement et mon immeuble le problème suivant:

— Il y a une infestation de punaises.

Je vous mets en demeure de remédier à ce problème dans les dix jours suivant la réception de la présente lettre, à défaut de quoi j'entreprendrai des recours légaux. Un de ces recours pourrait être une requête pour déposer mon loyer à la Régie du logement.

Signature du locataire

Vos meilleurs outils pour combattre les punaises :

Balayeuse :

Passez-la régulièrement. N'oubliez pas de jeter le sac immédiatement. Le mettre dans un sac en plastique scellé et le jeter à l'extérieur de l'immeuble.

Sécheuse :

La sécheuse tue les punaises et les oeufs. Il faut, par contre, faire sécher le linge pendant 30 minutes à la température la plus élevée.

Machine à vapeur :

On peut la passer lentement sur le lit et le linge pour tuer les insectes et les oeufs.

Housse anti-acariens (anti-punaises)

En recouvrant votre matelas et votre sommier de housses anti-acariens vous emprisonnez les punaises qui, privées de nourriture, meurent. Mais attention : les punaises peuvent survivre toute une année sans se nourrir, il ne faut donc pas retirer la housse anti-acariens avant un an.

À ne pas faire :

N'utilisez pas d'insecticides. Ceux-ci sont nocifs pour la santé et éventuellement inefficaces car les punaises deviennent résistantes à ceux-ci. À long terme, l'usage répété d'insecticides nuit à l'éradication des punaises.

**Avec patience, persévérance et détermination
nous viendrons à bout des punaises de lit.**

