

# LA PUNAISE DE LITS

## *Cimex lectularius*

**Bien connu par nos parents ou grands parents avant la seconde guerre mondiale, la punaise de lits, *Cimex lectularius*, tout en se maintenant dans les pays pauvres, a disparu de notre vie quotidienne vers les années 1950. La nette amélioration de l'hygiène de notre habitat due à l'augmentation du niveau social et économique en est l'une des principales raisons.**

L'utilisation intense du DDT après guerre, insecticide à forte rémanence, pour les traitements systématiques contre tous les nuisibles (cafards, mites...) a certainement collaboré à cette diminution globale. Depuis les années 1990, avec l'augmentation du « tourisme tropical » et du transport international une recrudescence mondiale est observée dans de nombreux pays « développés » : Amérique du Nord, Europe, Australie, Nouvelle Zélande...

### Morphologie et cycle biologique

Les adultes de *C. lectularius* ont une taille comprise entre 4 et 7 mm et sont généralement bruns à beige, très plats, sans aile et proche de l'aspect d'un confetti. Les deux sexes piquent pour se nourrir de sang. Le repas dure entre 10 et 20 minutes. Une punaise de lits peut vivre sans repas jusqu'à 1 an voir 1 an et 1/2 an si les conditions sont favorables (température, humidité, abri...). Après l'accouplement, les oeufs, sont émis 3 à 10 jours plus tard pour des températures comprises entre 14 et 27°C. Un repas sanguin est indispensable pour leur maturation (cycle trophique). Mesurant de 1 à 3 mm, blanchâtres, les oeufs sont pondus en amas de 5 à 15 unités. Une femelle pond 200 à 500 oeufs dans sa vie. Les jeunes ou immatures ont un développement en 5 stades avant de devenir adultes. Un repas sanguin est indispensable pour atteindre le stade supérieur, chaque stade durant de 3 à 15 jours. Ces jeunes sont de couleur claire (à jeun) ce qui les rend parfois peu visibles.

Adultes et jeunes sont actifs la nuit et fuient toute lumière qu'elle soit du jour ou artificielle (lampe de chevet ou de poche) ; ce qui ne facilite pas leur découverte. Insecte grégaire, ses lieux de repos, de pontes et de copulations sont généralement difficiles d'accès : cordon de matelas, structures du lit, fente de bois, cadre de tableaux, tringle à



rideau... De cette difficile mise en évidence dépendra le succès de la lutte.

Ce cycle de vie s'avère dans un tout premier temps assez long à se mettre en place mais après quelques semaines il engendre une importante descendance. C'est pendant cette période, le premier mois de la contamination en général, que les nuisances sont peu ou pas perçues par les habitants. Lorsque le lien est fait entre les piqûres durant le sommeil et les insectes mis en évidence, l'infestation est parfois déjà très importante.

Sur un lieu, la distribution des punaises de lits se fera par « déplacement actif » de la punaise à la recherche d'un repas sanguin, de son lieu de vie vers son lieu de repas. Chaleur et dégagement de gaz carbonique aux heures sombres sont les deux attractifs principaux. Quelques mètres ou dizaines de mètres peuvent être ainsi franchis.

Pour de faibles infestations, cette distance est à peine de quelques mètres « dessous du matelas vers dessus du matelas », « structure du lit vers dessus de lit », « placard à linge vers lit »... Dans de fortes infestations, les murs ou conduites d'aération peuvent être envahies mais cela prend plusieurs



Punaise adulte

semaines. Après le repas sanguin, la punaise retourne dans un lieu de repos identique ou nouveau, pour digérer, changer de stade ou pondre. Cette nouvelle cachette devient un nouveau lieu contaminé (ourlet du pyjama, bagage, linge au pied du lit, cadre d'un tableau, commode...). Ce comportement explique le second mode de propagation : « le transport passif ». C'est l'homme qui va transporter, de façon fortuite, l'insecte vers un nouveau lieu de vie situé à quelques kilomètres ou milliers de kilomètres, lors d'un voyage. Plus le nombre de personnes hébergées est important, plus le risque de contamination est grand. Hôtels, trains de nuits, maisons de retraite, auberges de jeunesse, foyers d'hébergements, prisons... sont des lieux à forts risques de contaminations par les punaises de lits. Un niveau social élevé n'est pas un gage de « non contamination ». Par contre une parfaite hygiène quotidienne du lieu associé à une volonté du propriétaire de lutter instantanément et activement contre cet insecte, sont des facteurs essentiels pour réduire et stopper la contamination et l'expansion de la nuisance.

### Méthodes de lutte

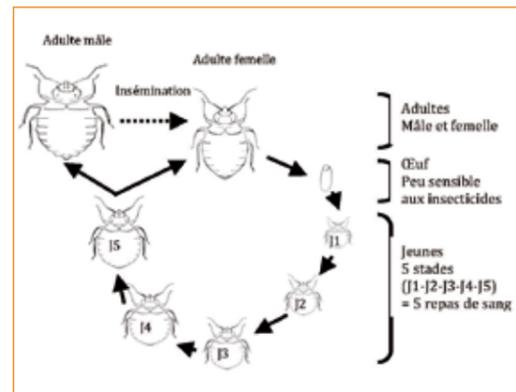
La lutte contre les punaises est complexe et doit être menée conjointement sur cinq axes :

#### 1- INTERROGATOIRE DES PERSONNES PIQUÉES

Comprendre l'historique des nuisances (date du « tout début des piqûres » et date des fortes nuisances) associé à une information des emplacements sur le corps des points de piqûres peuvent permettre de mieux différencier les sites contaminés, des sites non contaminés et permettre de cibler les pièces infestées : chambre seule, chambre des enfants, pièce de vie...

#### 2- RECHERCHE ACTIVE

a) Débuter par une identification formelle de l'insecte : *Cimex lectularius*.  
b) S'investir dans une recherche minutieuse et systématique de tous les sites de repos ou de propagation. Punaises adultes, jeunes, œufs, déjections, traces de sang sont les éléments à rechercher. Lors de fortes infestations une odeur



Tous les stades (sauf œuf) sont hématophages

« acre » peut-être reconnaissable. S'équiper d'une lampe de poche et d'une loupe est indispensable. Chambres à coucher, et salon avec canapé pour la télévision sont les pièces principalement ciblées.

- Matelas : cordon, étiquette de la marque, orifice d'aération, attaches des sangles...
  - Structure du lit : latte, vis, montant... ne pas hésiter à démonter ou dévisser la structure.
  - Galandage ou lambris en contact avec le lit.
  - Tringle à rideau et ourlet supérieur et accroches d'un rideau.
  - Objets proches du lit : tableaux, tables de chevet, livres...
- Suivant le nombre de punaises mises en évidence la recherche pourra rester localisée ou étendue à d'autres pièces voire d'autres logements.

c) Mise en évidence indirecte : la mise en évidence directe des adultes, des jeunes et des œufs n'est pas toujours aisée. Les déjections des punaises sont noires et liquides lors de l'émission. Isolée, leur taille est de 1 à 3 mm et imprègnent le tissu. Sur des structures non absorbantes, elles forment un petit amas plus ou moins pâteux. Les grandes et longues traces de sang sur les draps sont dues à l'écrasement des punaises lors du sommeil de la personne.

#### 3- MÉTHODE DE LUTTE MECANIQUE

La lutte mécanique (sans utilisation d'insecticide) est fortement conseillée voire primordiale pour diminuer et supprimer au maximum la charge parasitaire d'un lieu. Ces méthodes présentent comme avantage de ne pas mettre en place de résistance (confirmée dans les pays anglo-saxons et en cours d'évaluation en France). Elles peuvent être utilisées conjointement.

- Aspiration, avec l'embout fin de l'aspirateur, des œufs, jeunes et adultes mises en évidence. L'aspirateur ne tue pas cet insecte qui peut alors ressortir quelques minutes ou heures plus tard. Attention, le conduit d'aspirateur devra être nettoyé et le sac obturé ou emballé dans un sac plastique et jeté dans une poubelle extérieure pour éviter toute contamination d'autres sites.
- Congélation à -20°C : elle doit durer minimum 48h selon la taille de l'objet.
- Lavage à la machine : il doit être pratiqué à plus de 55°C
- Nettoyages thermiques : à chaud (vapeur à 120°C) ou à froid (glace sèche carbonique à -78°C), ils détruisent tous les stades de punaises au niveau des recoins ou des tissus d'ameublement mais pénètrent peu ou pas dans les fissures ou les épaisseurs de tissus.
- Nettoyage haute pression à l'eau chaude : dans des situations d'invasion extrême, les conduits (aération ou vide ordure) peuvent être ainsi nettoyés.
- Nettoyage à la brosse : brosser à sec ou avec un nettoyant de surface certains recoins ou tissus est un geste complémentaire pour supprimer œufs et jeunes difficiles à mettre en évidence. Attention, le broissage ne tue pas, y associer

l'aspirateur ou un grand nettoyage du sol.

- Restauration des lieux : les décolllements du papier peint, de la peinture, du plâtre, des plinthes, de la moquette, les fentes dans les murs sont des sites de repos et de reproduction. La restauration de l'habitat et le jointement des plinthes ou des chambranles de portes permet de supprimer tous ces sites.
- Suppression de l'ameublement : il doit être réfléchi et organisé afin de ne pas contaminer d'autres sites. Trop souvent matelas ou meubles sont déposés dans la rue ou vendus dans des « vide-greniers ». Ce comportement déplace l'invasion de punaises sur d'autres sites.
- Chauffage du mobilier : pour tout objet pouvant résister à une température égale ou supérieure à 60°C en son coeur. Cette température permettra de tuer toutes les punaises quelque soit leur stade. Certaines entreprises ont des étuves pouvant atteindre ces températures et une taille suffisante pour recevoir tout type de mobilier.

#### 4- MÉTHODE DE LUTTE CHIMIQUE

Le site devra être traité par 2 fois au minimum à environ 2 semaines d'intervalle. Le second passage tuera les quelques immatures sortis des œufs résistants à l'insecticide ou les rares adultes qui n'ont pas été ciblés lors du premier traitement. Après avoir suivi les recommandations épidémiologiques et mécaniques, le professionnel utilisera éventuellement un « insecticide choc » sur les points fortement infestés et obligatoirement un « insecticide rémanent » sur tous les recoins décrits précédemment: matelas, boiseries, fissures, tapisseries décollées... Le traitement des murs et sols est inutile dans des situations classiques.

Pour des infestations massives,

La mise en place d'une « cellule de crise » s'avère nécessaire. Cette cellule sera composée du propriétaire principal ou du syndic, du professionnel, des habitants du lieu, voire des services d'hygiène et de santé du secteur. Dans la réalité, la mise en place d'une cellule de crise s'avère trop rare ou extrêmement laborieuse car peu de structures privées ou publiques se rendent compte de la problématique. L'action de lutte doit être réfléchie, adaptée de façon spécifique au lieu et coordonnée entre les différents acteurs. Aucun professionnel de la désinsectisation ne peut raisonnablement faire face sans un soutien logistique et financier de grande échelle. Une déclaration auprès de l'agence régionale de santé est souhaitable.

#### 5- PRÉVENTION

Il n'existe pas de prévention idéale. Ne jamais être infesté par des punaises de lits est dorénavant « mission impossible » pour un hôtel ou toute autre structure hébergeant fréquemment des personnes. Hôtelier et clients doivent le savoir. La primo-infestation est peu contrôlable. En revanche, une hygiène quotidienne, des structures propres (sans recoins abandonnés, lambris, moquettes, plinthes ou papier peint

#### Quelques données de biologie

Temps d'un repas sanguin	10 - 20mn
Temps entre 2 repas	3 - 15 jours
Extrêmement variable (jusqu'à 1 an et demi)	
Espérance de vie d'un adulte	6 - 12 mois voire 18
Nombre total d'œufs pondus par une femelle adulte	200 - 500 œufs
Rythme de ponte d'une femelle adulte	5 - 15 œufs / jour
Temps du Cycle de vie (œuf à œuf)	40 - 70 jours
Délai de ponte après fécondation	3 - 10 jours
Temps d'éclosion des œufs	7 - 15 jours
Temps entre 2 stades larvaires (repas sanguin obligatoire)	3 - 15 jours

décollés...) associé à des campagnes d'information du personnel de nettoyage, minimise les risques d'infestations et augmente une découverte précoce des punaises. Certains moyens aident à cette détection: chiens renifleurs, piège attractif à bas de gaz carbonique, de chaleur ou d'odeur spécifique ou structure en carton de conformation attractive pour les punaises... Des désinsectisations à l'aveugle à un rythme régulier ne sont pas efficaces et laissent présager des problèmes de résistances aux insecticides. Un particulier peut examiner dans sa chambre d'hôtel, le lit et surtout son matelas. Pour un personnel technique au retour d'une lutte chez un particulier, le lavage et l'inspection du matériel, le changement de sa tenue de travail, et une bonne douche permettent de prévenir une infestation du véhicule de transport, des bureaux professionnels et du domicile personnel.



Punaise œuf

#### Impact médical

Les punaises de lits sont sources de troubles psychologiques phobiques variés voire aussi d'anémie en cas d'infestation sévère. Elles sont principalement connues pour les atteintes dermatologiques et allergiques qu'elles occasionnent allant de la simple piqûre à des manifestations généralisées. Le risque de transmission d'agents pathogènes a été évoqué mais à ce jour, la punaise de lits n'a jamais démontré cette capacité.

#### Conclusion

La punaise de lits est en forte expansion au niveau mondial. Insecte hématophage et fortement nuisant par ces manifestations dermatologiques, elle ne présente heureusement, à ce jour, aucun risque de transmission vectorielle d'agents infectieux. Les méthodes de lutte contre les punaises de lits sont complexes et multiaxiales. Chaque lutte devant s'adapter au contexte environnemental et humain. Dans des invasions extrêmes et/ou conflictuelles, il peut-être conseillé de faire appel à un spécialiste extérieur qui coordonnera l'action de la société de désinsectisation avec les autres institutions : Syndic, Mairie, Office HLM...

Dr. Pascal Delaunay

Entomologiste médical et Parasitologue  
CHU de Nice - Hôpital de l'ARCHET