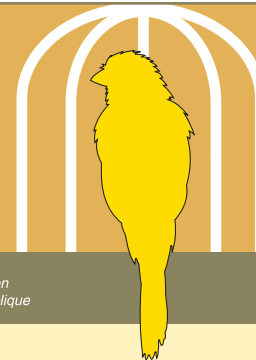


# Punaises des lits



## RENSEIGNEMENTS – SANTÉ ET SÉCURITÉ

**SCFP** Syndicat canadien  
de la fonction publique

Avec la multiplication des voyages à l'étranger et la résistance accrue aux insecticides et aux pesticides, les punaises des lits se sont répandues dans presque toutes les villes du monde. Même les maisons, les hôtels et les appartements les plus propres peuvent avoir des punaises des lits, quoiqu'une inspection et un nettoyage réguliers aident à prévenir l'infestation.

### Les punaises des lits, qu'est-ce que c'est?



Taille actuelle

Les punaises des lits sont de petits insectes sans ailes, de forme ovale, à peu près de la taille

d'un pépin de pomme. Elles se nourrissent de sang humain, généralement la nuit lorsque vous dormez. Elles peuvent piquer toutes les parties du corps, spécialement les parties découvertes comme le visage, le cou, le haut du torse, les bras et les mains. Les travailleurs qui doivent se rendre dans les maisons, comme les travailleurs en soins à domicile, les ambulanciers paramédicaux ou les inspecteurs en santé publique, sont particulièrement à risque, de même que ceux qui voyagent souvent ou qui travaillent dans les hôpitaux, les foyers de soins, les refuges, les édifices municipaux et les écoles.

### Quels sont les effets des punaises des lits?

Certaines personnes ne présentent aucune réaction lorsqu'elles sont piquées, alors que d'autres peuvent souffrir de légères irritations cutanées. Dans de rares cas, une allergie grave peut se produire. Les données scientifiques actuelles montrent que les punaises des lits ne transmettent pas de maladies. Des rapports indiquent toutefois que les punaises des lits peuvent, quoique rarement, transmettre des bactéries résistantes aux médicaments, dont le *Staphylococcus aureus* résistant à la méticilline et l'*Enterococcus faecium* résistant à la vancomycine.

Les infestations de punaises des lits peuvent aussi avoir des conséquences néfastes sur la vie sociale.

Elles peuvent engendrer stigmatisation, détresse psychologique, insomnie, anxiété, dépression et isolement, parce qu'on associe les infestations à la malpropreté. À cause de cette stigmatisation, les gens qui découvrent des punaises chez eux tardent souvent à demander de l'aide et accroissent ainsi les risques de transmettre le problème aux autres. Le traitement peut alors devenir coûteux, selon l'ampleur de l'infestation.

### Comment détecter les punaises des lits?

Les punaises des lits préfèrent vivre cachées. Si vous croyez en avoir, vous devez chercher les punaises vivantes ou les enveloppes qu'elles laissent après leur mue, dans les endroits suivants :

- derrière la tête du lit, autour des interstices du lit et de sa base.
- dans les coutures et les capitons du matelas.
- sous le sommier et le long du cadre de lit.
- à l'intérieur et autour des tables de nuit et des autres surfaces de la chambre à coucher, comme les cadres des portes et des fenêtres, les tableaux, les moulures, les papiers peints décollés, les plis des rideaux, les cloisons et tous les objets qui se trouvent dans la pièce.
- sur les fauteuils roulants et les civières.

### Que faire en cas d'infestation de punaises des lits dans votre milieu de travail?

- Le personnel doit être capable de reconnaître les signes d'infestation comme les piqûres et connaître les endroits où se cachent les punaises, le mode de dissémination des infestations et la façon de réagir à l'infestation.
- Rédigez un « plan d'action contre les punaises des lits » et assurez la formation de tous les membres du personnel.
- Tenez des registres sur les infestations pour noter leur intensité, leur lieu, le moment de l'année où elles se produisent, etc.

- Dans les endroits où on soupçonne une infestation, utilisez de l'équipement de protection personnelle comme une combinaison, des couvre-chaussures et des gants jetables. Laissez aussi vos effets personnels dans des contenants en plastique scellés.
- Si vous croyez avoir été en contact avec des punaises à votre travail, inspectez vos vêtements et votre équipement avant de quitter les lieux et mettez des vêtements propres et non contaminés.
- Veillez à avoir une procédure établie et de l'équipement à portée de main pour nettoyer les vêtements et les objets possiblement contaminés.
- Si vous êtes plus à risque d'entrer en contact avec des punaises en raison de votre travail, vous devriez inclure dans votre convention collective une clause sur la prévention et le traitement des infestations et sur le remboursement du coût du traitement contre les punaises.

**Exemple de clause :** Si un employé, en exécutant ses tâches régulières, attrape des poux, la gale, des punaises des lits, une conjonctivite ou la teigne et que cette condition nécessite un traitement, une éradication ou des médicaments pour lui-même ou sa famille immédiate, l'employeur rembourse, sur présentation des reçus, tous les coûts raisonnables entraînés par ce traitement qui ne sont pas couverts par le régime d'avantages sociaux de la convention collective.

### Comment éviter les punaises des lits en voyage?

Les personnes qui voyagent pour leur travail courent plus de risques d'être en contact avec des punaises des lits. Certaines consignes peuvent aider à réduire ces risques.

- Vérifiez sur les sites Internet spécialisés en voyage si votre hôtel n'a pas déjà eu des problèmes de punaises des lits.
- Déposez vos bagages sur un porte-bagage plutôt que sur des meubles rembourrés, sur le plancher ou sur le lit.

- Suspendez vos effets personnels (sac à main, sacs et manteau) sur des cintres ou sur une poignée de porte, au lieu de les déposer sur le plancher.
- Examinez le lit pour repérer des punaises, des traces de sang ou d'excréments. Retirez les draps et examinez le matelas, en passant vos doigts le long des coutures supérieure et inférieure. Assurez-vous de vérifier même l'étiquette du matelas, car les punaises s'y dissimulent souvent.
- Examinez la table de nuit. Repérez les signes de la présence de punaises dans les tiroirs et le long du mur, du côté du lit où les autres clients et le personnel d'entretien sont moins susceptibles d'aller.
- Si vous décelez la présence de punaises, demandez une autre chambre. Avisez la direction de l'hôtel afin qu'elle puisse fermer et traiter la chambre. Si vous croyez que vos effets ont été infestés, demandez au personnel de l'hôtel de traiter vos vêtements en les mettant dans la sècheuse à haute température pendant 30 minutes. Vous devriez répéter l'inspection pour toute autre chambre qu'on vous offrira.
- Inspectez soigneusement vos bagages à votre départ.
- De retour de voyage, défaites vos bagages à l'extérieur de votre domicile, inspectez de nouveau vos vêtements et lavez-les à haute température. Pour les tissus délicats, mettez les vêtements au congélateur pendant deux semaines.

### Que faire si vous trouvez des punaises des lits à la maison?

Si vous trouvez des punaises des lits chez vous, vous pouvez faire appel au service de santé publique de votre localité, à votre propriétaire, au gestionnaire de votre immeuble, à un professionnel de la santé ou à une entreprise d'extermination.

#### Sources:

infopunaisesdeslits.ca  
hc-sc.gc.ca  
cchst.ca

sepb 491  
Créé : Novembre 2013

**D'AUTRES OUTILS SONT DISPONIBLES AU [scfp.ca/sante-et-securite](http://scfp.ca/sante-et-securite)**

Contactez-nous : Service de santé et de sécurité du SFCP, 1375, boul. Saint-Laurent, Ottawa, ON K1G 0Z7 tél (613) 237-1590 téléc (613) 237-5508 [sante\\_securite@scfp.ca](mailto:sante_securite@scfp.ca)