

Les punaises de lit



La multiplication des voyages à l'étranger, la résistance accrue aux insecticides et les nouveaux règlements en matière de pesticides ont tous contribué à la prolifération des punaises de lit dans presque toutes les villes du monde. Elles peuvent se propager même dans les maisons, les hôtels ou les appartements les plus propres. Et pour prévenir une infestation, il n'y a que deux solutions : inspecter et nettoyer régulièrement.

Les punaises de lit, qu'est-ce que c'est?

Les punaises de lit sont de petits insectes brun rougeâtre dépourvus d'ailes. Elles mesurent de 1 à 7 mm (soit environ la taille d'un pépin de pomme) et sont de forme ovale. Les punaises de lit se nourrissent de sang; elles piquent généralement leurs hôtes humains ou les animaux endormis pendant la nuit. Bien que leurs piqûres puissent se trouver partout sur le corps, elles se concentrent principalement sur les parties exposées, comme le visage, le cou, le haut du torse, les bras et les mains.

Qui est à risque?

Les travailleuses et travailleurs qui manipulent de la literie, des vêtements et des meubles présentent des risques accrus d'exposition aux punaises de lit. Les personnes qui fournissent des soins à domicile, les paramédics, les agent(e)s de police et de la santé publique sont particulièrement vulnérables, de même que les personnes qui voyagent souvent dans le cadre de leur emploi ou qui travaillent dans les hôpitaux, les foyers de soins de longue durée, les refuges, les édifices municipaux et les écoles.

Comment l'infestation survient-elle?

Les punaises de lit maîtrisent l'art de la dissimulation. Elles se déplacent rapidement en se faufilant via les corridors, les tuyaux de plomberie et le câblage électrique d'un bâtiment. Elles n'ont aucun mal à franchir une distance de six mètres à la recherche d'un hôte humain pour se nourrir. Elles peuvent également s'introduire dans les sacs ou grimper sur les vêtements; elles peuvent alors être discrètement transportées d'un endroit à l'autre. Comme elles se reproduisent vite, une infestation passe de quelques punaises de lit à des milliers en très peu de temps.

Quelles sont les conséquences d'une infestation de punaises de lit?

Pour certaines personnes, les piqûres de punaises de lit n'entraînent aucune réaction, alors que pour d'autres, elles causent une légère irritation cutanée. En de rares occasions, il arrive qu'elles provoquent des allergies graves. Selon les données

scientifiques actuelles, les punaises de lit ne transmettent pas de maladies. Toutefois, quelques rapports font état d'une possible transmission de bactéries résistantes aux médicaments, notamment le *Staphylococcus aureus* résistant à la méticilline et l'*Enterococcus faecium* résistant à la vancomycine.

Une infestation de punaises de lit a aussi des répercussions sur la vie sociale. Le préjugé comme quoi les infestations de punaises de lit ne surviennent que dans les endroits insalubres cause souvent du stress, des troubles du sommeil, de l'anxiété, de la dépression et de l'isolement. Cette stigmatisation pousse les gens qui en découvrent chez eux à retarder les traitements d'extermination, ce qui accroît les risques de transmission. Pour couronner le tout, le coût de ces traitements peut être très élevé selon la gravité de l'infestation.

Quels signes indiquent la présence de punaises de lit?

- Piqûres (souvent une série en ligne droite);
- découverte de punaises de lit mortes ou vivantes;
- taches brunes ou taches noires de la taille d'un point de ponctuation (excréments);
- taches de couleur rouge ou rouille (sang);
- exuvies;
- œufs pâles de la grosseur d'une tête d'épingle.

Comment peut-on détecter les punaises de lit?

Lorsqu'elles ne se nourrissent pas, les punaises de lit trouvent refuge dans une foule d'endroits. Si vous craignez une infestation, cherchez des punaises de lit vivantes ou leur exuvie dans les endroits suivants :

- meubles rembourrés de tout genre;
- espaces de rangement encombrés;
- piles de livres et de papiers;
- sièges ou banquettes dans les moyens de transport (autobus, avions, trains ou taxis);
- fauteuils roulants et civières;
- électroménagers et prises de courant;
- chambres à coucher, notamment :
 - derrière la tête de lit et aux abords des interstices du lit et de sa base;
 - dans les coutures et les capitons du matelas;
 - dans le sommier et autour de la base du lit;
 - dans les tables de chevet ou aux alentours;
 - dans les environs du lit (cadrage de portes et de fenêtres, décorations murales, moulures, papier peint décollé, plis des rideaux, cloisons, espaces encombrés).

Comment doit-on gérer une infestation de punaises de lit au travail?

Si vous soupçonnez la présence d'une infestation de punaises de lit sur votre lieu de travail, avertissez votre gestionnaire. Dans le cas où la situation perdurerait, faites-en part au comité local de santé et de sécurité ou à votre personne représentante en santé et en sécurité.

Les mesures préventives suivantes peuvent aider à éviter les infestations en milieu de travail.

Les employeurs devraient :

- Former le personnel à reconnaître les signes d'infestation, à cibler les cachettes potentielles, à comprendre le mode de prolifération et à réagir adéquatement.
- Rédiger un plan d'action contre la propagation des punaises de lit et s'assurer que l'ensemble des employé(e)s savent comment le mettre en pratique.
- Tenir un registre des infestations où l'on consigne notamment la gravité, l'emplacement et la période de l'année.

En cas d'infestation au travail :

- Utilisez de l'équipement de protection individuelle adéquat (combinaison, couvre-chaussures et gants jetables).
- Laissez vos effets personnels dans des contenants en plastique étanches.
- Veillez au respect des procédures et à la disponibilité de l'équipement nécessaire pour nettoyer les vêtements ou objets souillés.

Comment peut-on éviter les punaises de lit lors des voyages professionnels?

Les personnes qui voyagent dans le cadre de leur travail risquent davantage d'être exposées aux punaises de lit. Les conseils suivants vous aideront à vous éviter des ennuis :

- Consultez les sites web spécialisés en voyage pour connaître les antécédents de votre hôtel en matière de punaises de lit (mais n'oubliez pas, la réputation ou la qualité d'un hôtel ne garantissent pas non plus l'absence d'infestations).
- Déposez vos valises sur un porte-bagages plutôt que sur le lit, le plancher ou les meubles rembourrés.
- Suspendez vos effets personnels (sac à main, sacs, manteau) sur des cintres ou une poignée de porte au lieu de les laisser par terre.
- Examinez le lit à la recherche de punaises de lit, de taches de sang ou d'excréments. Retirez les draps, scrutez le matelas et passez vos doigts le long des coutures supérieure et inférieure. Vérifiez l'étiquette du matelas, puisque les punaises y sont souvent dissimulées.

- Inspectez les tables de chevet, les tiroirs et le mur près du lit (le personnel d'entretien et la clientèle sont moins susceptibles d'interférer avec ces emplacements).
- Gardez vos souliers dans un endroit ouvert et ne rangez rien sous le lit tout au long de votre séjour.
- Si vous découvrez des signes d'infestation de punaises de lit, exigez de changer de chambre. Avisez la direction de l'hôtel pour qu'elle puisse fermer et traiter la chambre. Demandez au personnel de l'hôtel de faire sécher vos vêtements à haute température pendant 30 minutes si vous croyez que vos effets personnels ont été en contact avec les punaises de lit. Répétez toutes les étapes d'inspection pour chaque nouvelle chambre proposée.
- Procédez à une vérification minutieuse de vos bagages avant votre départ.
- À votre retour à la maison, défaites vos bagages à l'extérieur, sur une surface dure. Examinez vos vêtements une dernière fois avant de les laver et de les sécher à haute température. Placez les vêtements délicats au congélateur pendant deux semaines.
- Passez l'aspirateur de fond en comble dans vos valises, puis jetez immédiatement le sac d'aspirateur dans un sac à ordures scellé.

Que faire en cas d'infestation à la maison?

Si vous trouvez des punaises de lit chez vous, communiquez sans tarder avec le service de santé publique de votre localité, le propriétaire de votre logement, le gestionnaire de votre immeuble, un(e) professionnel(le) de la santé ou une entreprise d'extermination.

Quelles mesures de protection faut-il inclure en négociations?

Si votre emploi comporte un risque accru de contact avec des punaises de lit, il est indispensable de négocier des articles de convention collective qui encadrent la prévention des infestations, ainsi que le remboursement des coûts de traitement et d'extermination.

Exemple d'article :

Si un membre du personnel, en exécutant ses tâches courantes, attrape des poux, la gale, des punaises de lit, une conjonctivite ou la teigne et que cette situation nécessite un traitement, une extermination ou des médicaments pour sa propre personne ou sa famille immédiate, l'employeur devra rembourser, sur présentation des reçus, tous les coûts raisonnables entraînés par ce traitement qui ne sont pas couverts par le régime d'avantages sociaux prévu à la convention collective.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS :

Service de santé-sécurité au travail du SCFP national 1375 boul. St-Laurent, OTTAWA, ON K1G 0Z7
Tél. : (844) 237-1590 (sans frais) Courriel : sante_securite@scfp.ca