



# TRUCS ET ASTUCES

## POUR PRÉVENIR LES INFESTATIONS DE PUNAISES DE LIT CHEZ SOI



### AVANT D'APPORTER CERTAINS ARTICLES D'OCCASION À LA MAISON...

#### EN GÉNÉRAL

Les punaises sont difficiles à déceler et fuient la lumière



- Nettoyez et désencombrez;
- Passez souvent l'aspirateur;
- Évitez de déposer les manteaux ou sacs des visiteurs (et les vôtres) sur un lit;



- Évitez de ramasser des matelas, meubles ou objets trouvés à l'extérieur ou dans les ordures.

#### MATELAS ET MEUBLES REMBOURRÉS



- Ne pas récupérer de matelas de source inconnue;
- Passez l'aspirateur et traitez-les (ou faites-les traiter) à la vapeur chaude;
- Couvrez les matelas et les sommiers d'une housse anti-acariens.

#### MEUBLES



- Inspectez-les minutieusement;
- Frottez toutes les surfaces avec de l'eau savonneuse ou un produit de nettoyage domestique.

#### VÊTEMENTS



- Mettez-les dans un sac de plastique neuf;
- Videz le contenu du sac directement dans la sécheuse et réglez au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes; **OU**

Utilisez un appareil à vapeur chaude sur les vêtements; **OU**

Lavez les vêtements à l'eau chaude (60 °C); **OU**

S'ils ne peuvent être mis à haute température, mettez-les au congélateur (-17 °C), sans les compacter, au moins 10 heures (bon pour un sac de 2,5 kg).

**Attention: certains congélateurs domestiques n'atteignent pas cette température.**

### LORS D'UN DÉMÉNAGEMENT



1. Avant de signer une entente avec une firme de déménagement, informez-vous si des précautions sont prises entre les déménagements (ex. : camion nettoyé, couvertures propres).



2. Avant de rentrer vos effets :
  - Inspectez le nouveau logis (chambres en particulier);
  - Nettoyez à fond les pièces (aspirateur, eau savonneuse, etc.).

3. Le jour du déménagement :

- Assurez-vous que le camion et le matériel de déménagement, incluant les couvertures, soient exempt de punaises;
- Au besoin, utilisez vos couvertures.



### AU RETOUR D'UN VOYAGE, EN CAS DE DOUTE SUR LA PRÉSENCE DE PUNAISES



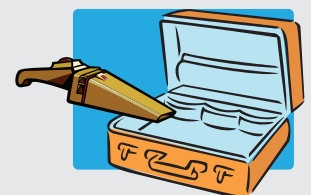
- 1- Mettez tous vos effets (ex. : vêtements, valise) dans un sac de plastique scellé, entreposé à l'extérieur jusqu'au moment de faire le tri.



- 2- Triez les vêtements et prenez les mesures appropriées (voir vignette « vêtements » ci-haut).



- 3- Inspectez les autres effets qui pourraient contenir des insectes (ex. : livres, trousse de voyage, étui de caméra).



- 4- Traitez à la vapeur ou passez l'aspirateur dans votre valise. Portez une attention particulière aux pochettes et coutures.

**IMPORTANT :** Jetez les sacs de plastique et les sacs d'aspirateur qui pourraient contenir des punaises à l'extérieur de votre logis.



# TRUCS ET ASTUCES

## POUR CONTRÔLER LES INFESTATIONS DE PUNAISES DE LIT

QUOI FAIRE EN CAS D'INFESTATION, AVANT LA VENUE D'UN EXTERMINATEUR?



### ÉTAPE 1 ASPIRATEUR



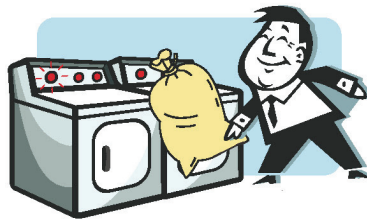
- Passez l'aspirateur, surtout dans les endroits infestés;
- Jetez le sac de l'aspirateur dans un sac à ordures fermé, à l'extérieur.

### ÉTAPE 2 PLACARDS, MEUBLES ET TIROIRS



- Videz-les;
- Inspectez-les;
- Mettez les articles non infestés dans des sacs de plastique neufs jusqu'à la fin de l'infestation.

### ÉTAPE 3 LITERIE ET VÊTEMENTS



- Mettez-les directement dans la sècheuse au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes; **OU** Lavez les vêtements à l'eau chaude (60 °C); **OU** Utilisez un appareil à vapeur chaude sur les vêtements; **OU** S'ils ne peuvent être mis à haute température, mettez-les au congélateur (-17 °C), sans les compacter, au moins 10 heures.
- **Attention: certains congélateurs domestiques n'atteignent pas cette température;**
- Rangez les vêtements propres et secs dans des sacs de plastique bien identifiés dans un endroit exempt de punaise.

### ÉTAPE 4 AUTRES ARTICLES



- Examinez les autres articles (appareils électriques, bibelots, divan, etc.);
- Nettoyez-les à fond et passez l'aspirateur.

### PARTICULARITÉS POUR LES MATELAS ET LES MEUBLES REMBOURRÉS



#### EN BON ÉTAT

- Traitez-les (ou faites-les traiter) à la vapeur chaude;
- Couvrez les matelas et les sommiers d'une housse anti-acariens après le traitement.

#### Attention :

Il est déconseillé d'utiliser des insecticides sur les matelas.



#### ENDOMMAGÉS

- Informez-vous auprès de votre municipalité du meilleur moyen pour en disposer;
- Afin d'éviter qu'ils soient récupérés par d'autres personnes, rendez-les inutilisables et inscrivez « Punaises » sur les articles.

### NOTE AUX LOCATAIRES :

Informez d'abord votre propriétaire de la présence de punaises chez vous. Le propriétaire a la responsabilité d'entreprendre des démarches auprès d'un exterminateur certifié pour éliminer rapidement l'infestation.

### FAUT-IL JETER LES MEUBLES INFESTÉS?

Il est recommandé de consulter un exterminateur avant de se débarrasser de ses meubles. Ne pas se procurer d'autres meubles, ni matelas avant que l'extermination soit complétée.

Attention!  
PUNAISES

## POUR PRÉVENIR LA PROPAGATION DES PUNAISES À L'EXTÉRIEUR DU LOGIS



- Mettez les vêtements exempts de punaise dans des sacs en plastique bien identifiés à l'extérieur des pièces infestées (ex. : cuisine, salle de bain);
- Juste avant de sortir de chez vous, enflez les vêtements exempts de punaise.



- Placez les articles personnels (ex. : sac d'école, boîte à goûter, sac à main) dans des sacs en plastique propres à l'arrivée dans le logis;
- Reprenez-les à la sortie.



- Ne sortez aucun meuble ou article du logis avant que l'infestation ne soit contrôlée.



- Évitez que les visiteurs et leurs effets soient en contact avec les meubles ou pièces infestés.

PRODUIT PAR :  
Les agences de la santé  
et des services sociaux  
de la Montérégie et de l'Estrie  
Juin 2011

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec

Direction de santé publique