

La punaise de lit, cette voyageuse assoiffée (*)

Qui n'a jamais entendu parler des punaises de lit ?

L'affaire a fait grand bruit, pendant plusieurs semaines, images d'infestations à l'appui !

A la télé et sur les réseaux sociaux, elles seraient partout, comme dans un film d'horreur : dans vos lits, vos vêtements, vos meubles, vos parquets... Elles attendent, vous épient et prélèvent votre sang pendant votre sommeil. Elles seraient là, dans vos vies, les punaises de lit !

Mais remettons les choses dans leur contexte, avec un peu d'histoire et de pragmatisme. Qu'est-ce qu'une punaise de lit, d'où vient-elle et quel est son cycle ?

1) Classification

Il s'agit d'un petit animal de l'embranchement des Arthropodes (invertébrés aux pattes articulés), de la classe des Insectes, de l'ordre des Hémiptères (cigales, pucerons...) et du sous-ordre des Hétéroptères (punaises).

Punaise qui signifie littéralement « *Pue au nez* ».

Il existe plusieurs dizaines de milliers d'espèces de punaises à travers le monde qui ont colonisé pratiquement tous les habitats qu'ils soient terrestres, aquatiques ou même aériens.

Cette diversité d'espèces s'accompagne d'un très grand nombre de modes de vie différents.

Leur écologie et leurs comportements sont bien entendu extrêmement variés.



Ces animaux ont un impact économique fort puisqu'ils ont un rôle à la fois sur le plan agricole (ravageurs ou auxiliaires de cultures) mais aussi médical (transmission de maladies comme le Chagas en Amérique du sud).

Certains vont se nourrir de végétaux, d'autres de petits animaux et un nombre très restreint d'entre eux sont devenus des parasites spécialisés chez les oiseaux ou les mammifères.

C'est ce dernier groupe qui nous intéresse.

La punaise de lit est donc un parasite externe, piqueur et strictement hématophage. C'est à dire qu'il se nourrit exclusivement de sang. Son régime alimentaire lui permet de muer (grandir) et de se reproduire (pondre des œufs).

Cet insecte est totalement cosmopolite. Un voyageur avant l'heure !

En effet, il est présent sur tous les continents, des zones les plus froides (les pôles, dans certaines bases) aux régions les plus chaudes (les déserts). Mais aussi à toutes les altitudes.

En fait, partout là où l'être humain s'est implanté.

On retrouve même sa trace il y a plusieurs milliers d'années auprès de son hôte exclusif, l'Homme, lorsque ce dernier habitait encore les grottes et les cavernes.

Autant dire que cette relation ne date pas d'hier...

2) Un peu d'histoire

Pas plus gros qu'une lentille d'environ 5mm de diamètre (une fois adulte), la punaise de lit est de couleur brun foncé.

Celles et ceux qui ont voyagé aux États-Unis dans les années 80 - 90 à début 2000, connaissent bien les fameux « Bed bugs ».



Mais pourquoi l'Europe semble-t-elle envahie actuellement ?

Ces insectes vivent dans le monde entier, mais, jusqu'à présent, l'Amérique du nord communiquait plus sur leur présence.

L'Europe, un peu plus prude sur le sujet, hésitait à en parler lorsque le problème survenait.

Et pourtant, logements (défavorisés ou non), hôtels (même de luxe), cinémas, hôpitaux et bien d'autres lieux publics comme privés ont toujours abrité, parfois de façon assez discrète, ces petits animaux indésirables.

Les insecticides de synthèse ont également permis, pendant plusieurs décennies, de contrôler les populations de punaises de lit.

Mais voilà, comme l'évolution rend la vie extrêmement plastique, cet animal, au développement assez rapide, est devenu chimiorésistant et même poly-chimiorésistant.

Couplé à cette faculté, l'augmentation du flux des marchandises et des êtres humains à travers le monde permet d'obtenir le cocktail adéquat pour l'implantation de ces insectes, là où ils n'étaient pas ou peu présents avant.

Il ne s'agit pas pour autant d'un véritable tsunami de parasites, seulement une prise de conscience.

3) Que faire ?

L'infestation est généralement très discrète au départ. L'hôte ne prête souvent que peu d'attention à la présence du parasite.

Seul un effet secondaire peut alerter : la présence de piqûres survenues la nuit, engendrant souvent des érythèmes qui démangent. Et encore, les moustiques sont le plus souvent mis en cause.

Parfois les piqûres s'accompagnent de réactions allergiques chez les personnes les plus sensibles.

En cas de doute, la meilleure solution consiste à vérifier sa literie : soulever les draps, les matelas et observer la présence directe ou non de l'insecte (souvent dans les plis du tissu, à la tête et aux pieds). S'il est présent, comme il est lucifuge, il cherchera à fuir la lumière et vous le verrez courir pour se cacher. Si vous ne le voyez pas, l'existence de petites tâches marron foncé (bien visibles sur le tissu blanc) valide très souvent l'infestation. Il s'agit de leurs déjections après un bon repas.

Mais alors que faire ? Surtout pas de panique. Ce n'est pas grave, ni sale et ces insectes ne transmettent pas de maladie. Il faut juste appliquer des méthodes simples dans un premier temps.

La première des choses est de ne surtout pas jeter sa literie ou ses meubles à l'extérieur du logement. Et d'une, cela ne sert strictement à rien et de deux, cela aggrave le problème étant donné que les parasites se propagent partout ailleurs.

Il existe de nombreux produits accessibles et les stratégies de lutte se développent actuellement.

Afin de s'assurer que son logement est sain ou parasité, vous pouvez placer des pièges à phéromones. Il s'agit d'une méthode à la fois préventive (puisqu'elle permet la détection) et curative, car les punaises de lit, attirées par les molécules odorantes, vont être piégées sur la bande enduite de glu.

Vous pouvez également utiliser la fameuse terre de diatomée qui fonctionne très bien en préventif, comme en curatif. Il s'agit d'une méthode « ancestrale » de lutte naturelle contre tous les invertébrés terrestres. En effet, cette poudre est le résultat de la stratification d'organismes marins au cours des temps géologiques. Leurs tests siliceux sont souvent composés de petites pointes microscopiques. Ces minuscules aiguilles vont se planter dans le corps de l'insecte qui passera sur la poudre et ce dernier mourra en se desséchant. Beaucoup d'éleveurs d'oiseaux connaissent cette terre, puisqu'ils la fournissent à leurs volatiles afin de les déparasiter.

La meilleure des applications étant de la saupoudrer sur les tapis, sous les coussins d'un canapé, sous les lits ou directement sous les matelas. Il faut la laisser en place une bonne semaine, puis l'aspirer. L'important étant de renouveler l'opération le plus régulièrement possible. Cette poudre n'est pas toxique. En revanche, elle peut parfois irriter un peu les yeux ou faire éternuer si on en utilise un peu trop.

Une autre solution alternative consiste à laisser la nature effectuer son travail. En effet, nos habitations sont des écosystèmes à part entière. Des prédateurs comme les scutigères, les araignées, les pseudo-scorpions et certaines fourmis se feront un festin des punaises de lit. Ce sont de vrais auxiliaires. Leur aide est précieuse et il faut apprendre à ne plus en avoir peur.

Enfin, un dernier procédé, tout aussi efficace, réside dans le contrôle de la température. Un lavage des habits à 60°C, un repassage au fer bien chaud ou une congélation sur plusieurs jours exterminent ces insectes.

L'association de toutes ces méthodes entre elles permet généralement de venir à bout, avec un peu de patience, de l'infestation.

Si malgré ces traitements vos colocataires indésirables sont encore présents, les produits chimiques existent. Mais le risque de résistance aux molécules de synthèse est bien présent.



(*) Article rédigé par Florian THEVENOT