



L'OHMA ne divulguera pas de liste des logements infestés...

**NE CHERCHEZ PAS DE COUPABLE!**

la présence de punaises de lit peut toucher tout le monde, sans distinction de classe sociale.

Chacun de nous doit concentrer ses efforts pour se débarrasser de ces indésirables lorsque c'est le cas. Mettre la faute sur son voisin n'aide en rien notre combat.

**NE CÉDONNS PAS À LA PANIQUE!**

**AGISSONS TOUS ENSEMBLE POUR PRÉVENIR LES INFESTATIONS!**

**Si vous avez constaté ou si vous soupçonnez la présence de punaises de lit dans votre demeure :**

Prévenez IMMÉDIATEMENT l'OHMA !

Nous inspecterons rapidement votre logement!

L'OHMA s'engage à procéder à l'extermination et à effectuer toutes les réparations nécessaires afin d'éradiquer l'infestation.



**450-774-5188**  
**Poste 28**



*Guide de prévention à l'intention des locataires*

**Des punaises dans mon logement?**



**Je n'ai pas honte!**

Les punaises de lit sont des insectes nuisibles et envahissants provenant de différentes sources.

**Personne n'est à l'abri.**

Une fois introduites dans une demeure, elles peuvent vite se propager si on n'agit pas rapidement.



## À quoi ressemblent une punaise?

Les punaises de lit, sont de petits insectes de couleur brun rougeâtre, aplatis et sans ailes. Adultes, elles mesurent environ 5 à 7 millimètres de long. Leur corps ovale leur permet de se faufiler dans de petites fissures et crevasses, où elles se cachent pendant la journée, attendant la nuit pour se nourrir.



Elles se nourrissent du sang des humains. Elles ne transmettent pas de maladies aux humains et contrairement aux poux ou à d'autres parasites, elles ne vivent pas sur les humains. Les punaises de lit sont donc considérées comme une nuisance. Les piqûres peuvent causer des lésions cutanées et provoquent souvent des démangeaisons importantes. Les impacts d'une infestation sur la qualité de vie peuvent être considérables: perturbation du sommeil, stress, isolement social, aggravation d'un trouble psychologique, etc.

## Leur cycle de vie

Les femelles adultes pondent de deux à cinq œufs par jour, soit entre 300 et 500 œufs au cours de leur vie.

**Œufs** : de couleur blanche, d'un millimètre de long, ils éclosent après 10 à 14 jours. Ils sont déposés en grappe et fixés un peu partout (fissures, crevasses, intérieur des murs, etc.).

**Nymphe** : ressemble à l'insecte adulte, mais en plus petit. La nymphe se nourrit de sang comme l'adulte, mais est plus vulnérable au jeûne. Elle passe de l'état de nymphe à l'état d'adulte après un mois environ.

**Adulte** : sa durée de vie est d'environ 5 mois, s'il se nourrit régulièrement. Sans nourriture, l'adulte peut survivre un an en état de dormance.

## Les lieux de vie des punaises de lit

Les punaises de lit sont principalement nocturnes et se nourrissent de sang humain. Elles sont attirées par la chaleur corporelle et le dioxyde de carbone que nous produisons. Après s'être nourries, elles retournent généralement se cacher à proximité de leur source de nourriture, surtout dans les chambres à coucher où elles se nourrissent du sang des dormeurs durant la nuit. Les punaises de lit fuient la lumière et se cachent surtout :

- **Matelas et sommier** : elles se cachent dans les coutures, les plis, et parfois à l'intérieur des matelas et des sommiers.
- **Cadre de lit et tête de lit** : les fissures et les interstices des cadres de lits et des têtes de lits offrent des refuges idéaux.
- **Meubles** : canapés, fauteuils, et autres meubles, surtout ceux utilisés pour dormir ou se reposer, peuvent abriter des punaises de lit.
- **Fissures dans les murs et plinthes** : les petites fissures ou les espaces derrière les plinthes peuvent servir de cachettes.
- **Prises électriques et interrupteurs** : elles peuvent se glisser derrière les plaques des prises électriques et des interrupteurs à proximité des lits ou des meubles.
- **Rideaux et tapis** : les ourlets des rideaux près des lits et les bords des tapis peuvent également les cacher.
- **Vêtements et linge de lit** : les punaises de lit adorent s'y cacher.



## Propagation

Les punaises de lit sont souvent transportées d'un lieu à un autre lorsque l'objet dans lequel elles se dissimulent est déplacé. Par exemple, les sacs, les valises, les sacs à dos, les vêtements, les matelas, les meubles, la literie, les ordinateurs portables et même les fauteuils roulants peuvent leur servir à la fois de cachette et de moyen de transport.

## Prévenir les infestations



- Évitez de vous procurer de l'ameublement de chambre à coucher, un matelas ou des vêtements d'occasion sans prendre des précautions et les inspecter soigneusement.
- Lors d'achat de vêtements d'occasion, il est important de les transporter dans un sac de plastique afin d'éviter d'infester votre logement. Les vêtements doivent être mis directement dans la sècheuse au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes afin de tuer les punaises de lit et leurs œufs. Le sac de plastique ne doit pas être réutilisé, il faut le jeté immédiatement dans une poubelle à l'extérieur.
- Ne ramassez pas de meubles sur le bord de la rue.
- Passez souvent l'aspirateur dans toutes les pièces ainsi que sur les matelas, sommiers et fauteuils.
- Maintenez votre logement propre et exempt d'encombrement.

**Informez l'OHMA immédiatement si vous avez des doutes.**

**Ne tentez pas de régler le problème par vous-même. Les insecticides en vente libre ne feront que disperser les punaises.**