

# Risques biologiques

## Punaises de lit au travail

### Sur cette page

[Qu'est-ce qu'une punaise de lit?](#)

[Comment une infestation peut-elle se produire?](#)

[Qui est à risque?](#)

[Quels sont les symptômes?](#)

[Comment détecter les punaises de lit?](#)

[Comment prévenir les infestations de punaises de lit?](#)

[Quelles sont les responsabilités des employeurs?](#)

[Comment supprimer les punaises de lit?](#)

---

## Qu'est-ce qu'une punaise de lit?

Les punaises de lit sont de petits insectes sans ailes de forme ovale, qui font environ la taille d'un pépin de pomme d'une longueur d'environ 10 mm. Les œufs sont blancs, pondus en grappes et ils sont à peu près de la taille d'une tête d'épingle, soit environ 1 mm de long. Le corps plat des punaises de lit leur permet de se réfugier dans de très petits espaces, comme le long des coutures des matelas, dans les fissures et les crevasses, dans les prises électriques, dans les sommiers, dans la tête et le pied des lits, derrière le papier peint ou dans tout autre objet se trouvant autour du lit ou sur le plancher. Les punaises de lit ne peuvent pas grimper sur les surfaces métalliques ou polies et elles ne peuvent pas voler ou sauter.

Généralement, elles se nourrissent de sang exclusivement, une fois par semaine, mais elles peuvent survivre pendant des mois sans s'alimenter. Au total, les punaises de lit peuvent vivre de plusieurs semaines jusqu'à 18 mois (moyenne de 10 mois). Les femelles peuvent pondre quelque 200 à 400 œufs à raison d'environ 2 à 4 par jour. Les œufs éclosent environ 6 à 17 jours plus tard. Elles s'activent habituellement la nuit pour se nourrir de sang humain ou animal, en mordant leurs victimes pendant leur sommeil.

---

## Comment une infestation peut-elle se produire?

Les punaises de lit se déplacent très rapidement et peuvent s'infiltrer dans la tuyauterie, les corridors et les conduites électriques d'un immeuble. Ils peuvent grimper dans des sacs ou sur des vêtements, ce qui leur permet d'être transportés d'un endroit à un autre sans être remarqués. En raison de leur courte durée de gestation, les punaises de lit peuvent rapidement passer de quelques insectes à plusieurs milliers et ainsi infester un lieu. Elles peuvent parcourir jusqu'à vingt pieds à la recherche d'un hôte humain.

---

## Qui est à risque?

En résumé : tout le monde.

Les punaises de lit peuvent vivre partout où se trouvent des humains. Elles peuvent être transportées dans le milieu de travail inconsciemment par des employés, des membres du personnel d'entretien, des visiteurs, des clients, des fournisseurs et d'autres personnes.

Les travailleurs qui courent un plus grand risque sont ceux qui doivent manipuler de la literie, des vêtements ou des meubles sur lesquels des punaises de lit pourraient s'être réfugiées. Parmi les professionnels concernés figurent les pompiers, les policiers, le personnel paramédical, les professionnels de la santé, le personnel de gestion d'habitations, le personnel de maintenance et d'entretien ménager, et les travailleurs sociaux qui doivent travailler dans des hôpitaux, des centres de soins de longue durée, des refuges, des maisons de chambres, des hôtels, des motels et des résidences ou qui doivent visiter ces endroits.

---

## Quels sont les symptômes?

Les punaises de lit ne sont pas censées répandre des maladies, et leurs morsures ne demandent habituellement aucun traitement médical. La présence de morsures pendant la nuit sur le visage, le cou, les bras, les mains ou toute autre partie du corps est l'une des façons les plus faciles de détecter une infestation de punaises de lit. Cependant, le laps de temps entre la morsure et son apparition diffère d'une personne à l'autre et peut prendre jusqu'à 14 jours.

Lorsque les punaises de lit mordent, elles injectent un anesthésique et un anticoagulant qui rendent la morsure indolore. Certaines personnes ne réagissent pas du tout aux morsures, alors que d'autres peuvent avoir de légères réactions cutanées. Les marques de morsure sont semblables à celles d'un moustique ou d'une puce; elles sont légèrement enflées et présentent une rougeur qui peut causer des démangeaisons et de l'irritation. Dans de rares cas, les morsures peuvent entraîner des réactions allergiques graves chez certaines personnes.

Pour écarter les possibilités d'infection, il faut éviter de gratter les morsures et les garder propres. L'utilisation d'une crème ou d'une lotion antiseptique ainsi que d'un antihistaminique peut aider. Adressez-vous à un professionnel de la santé.

---

## Comment détecter les punaises de lit?

Certains lieux de travail sont propices aux punaises de lit, ou vous en rencontrerez peut-être au domicile d'un client ou lors de déplacements pour le travail.

La détection de punaises de lit peut être difficile, mais vous pouvez essayer d'inspecter les meubles à surface dure et les meubles à rembourrage souple (comme les têtes de lit, les tables de nuit, les matelas et les sommiers) ou les prises de courant et les interrupteurs. Examinez les coutures, entre les coussins, les plis des couvertures et des rideaux, etc. pour déceler la présence de punaises de lit, d'œufs, de taches de sang ou d'excréments. Vous pouvez aussi insérer un objet tranchant (comme une carte de crédit ou une brosse dure) dans ces endroits, pour déranger toute bestiole qui pourrait s'y trouver.

Si vous soupçonnez la présence de punaises de lit à votre travail, signalez-le à votre superviseur. Si le problème n'est pas traité en temps opportun, vous pouvez le signaler à votre comité de santé et de sécurité ou à votre représentant de santé et de sécurité. Vous pouvez aussi confirmer si vous avez des punaises de lit en consultant votre unité de santé publique locale ou un spécialiste en gestion parasitaire.

---

## Comment prévenir les infestations de punaises de lit?

La meilleure façon de prévenir les punaises de lit consiste à inspecter régulièrement les signes d'une infestation.

- Soyez prudent lorsque vous achetez des meubles d'occasion. Inspectez chaque article attentivement et lavez ou nettoyez-le avant de l'utiliser.
- Réduisez le désordre, qui constitue un habitat idéal pour les punaises de lit à la maison, à l'école ou au travail. Cette mesure réduira le nombre d'endroits susceptibles d'héberger les punaises de lit et les occasions de les ramener à la maison avec vous.
- Gardez vos effets personnels séparément de ceux d'autres personnes. S'il y a un problème connu de punaises de lit au travail ou à l'école, pensez à ranger vos effets personnels dans un bac en plastique distinct.
- Soyez vigilant dans les endroits où les punaises de lit risquent de se trouver – notamment les salles de repos, les aires d'entreposage, les bureaux ou les salons contenant des meubles rembourrés, ou les endroits où les gens peuvent se reposer.
- Envisagez de mettre vos vêtements et vos chaussures de travail lorsque vous arrivez au travail et de les enlever avant de rentrer chez vous (en présence d'un risque d'infestation).

# Quelles sont les responsabilités des employeurs?

Les employeurs sont tenus, en vertu des lois sur la santé et la sécurité au travail et leurs règlements applicables, de prendre toutes les précautions raisonnables pour protéger la santé et la sécurité des travailleurs.

Les mesures préventives suivantes peuvent être prises pour prévenir les infestations de punaises de lit et pour protéger les travailleurs en fonction d'une évaluation des risques du lieu de travail :

- Élaborez des politiques et des procédures de signalement des infestations de punaises de lit (à l'intérieur et à l'extérieur des lieux de travail)
- Consignez les données sur les infestations, notamment les détails concernant l'endroit et le moment où les infestations ont été découvertes ainsi que l'ampleur de celles-ci
- Sensibilisez les travailleurs aux punaises de lit, en leur transmettant notamment de l'information sur la façon de reconnaître une punaise de lit, sur les signes d'infestation et sur la prévention
- Élaborez des activités de lutte antiparasitaire intégrée en collaboration avec un fournisseur de services autorisé en lutte antiparasitaire
- Fournissez des combinaisons, des couvre-chaussures ou des gants aux travailleurs au besoin. Fournissez des contenants de plastique étanche pour protéger l'équipement des travailleurs ou leurs effets personnels

---

## Comment supprimer les punaises de lit?

Les infestations de punaises de lit sont généralement traitées par l'application de produits chimiques. Un système de lutte antiparasitaire intégrée qui combine une diversité de techniques et de produits est habituellement la meilleure option. L'information sur la fiche de données de sécurité doit être lue et utilisée selon les instructions. Le traitement/épandage doit être effectué lorsque les employés ne sont pas présents pour réduire leur exposition aux produits chimiques. Il faut toujours suivre les procédures de travail sécuritaires lorsque l'on travaille avec des pesticides ou à proximité de ces substances. Consulter la série de documents sur les [pesticides](#) pour de plus amples informations.

Les autres méthodes physiques servant à combattre les punaises de lit comprennent le traitement à la vapeur, le nettoyage à l'aspirateur, le traitement thermique, la congélation, le lavage ou l'élimination de certains articles.

- Les articles qui ne peuvent pas être lavés avec de l'eau chaude et du détergent (p. ex. matelas, meubles rembourrés, etc.) doivent être nettoyés à la vapeur. Les nettoyeurs à vapeur sèche ou à faible vapeur sont préférables, car ils génèrent moins d'humidité résiduelle. Les petits articles non lavables et les articles propres et qui doivent être nettoyés à sec seulement peuvent être placés dans une sècheuse à l'air chaud pendant au moins 30 minutes.
- Lavez les matelas, la literie, les jupes de lit, les vêtements infestés, les rideaux, etc. à l'eau chaude et séchez-les à la température la plus élevée.
- Entrez les articles propres et secs dans un sac de plastique épais scellé de couleur claire ou dans un bac d'entreposage muni de couvercles sécurisés pour éviter d'infester d'autres zones. Les sacs ou les bacs de couleur claire facilitent la détection des punaises de lit.
- Jetez les articles qui ne peuvent pas être lavés, chauffés ou nettoyés à la vapeur.
- Les aspirateurs munis de sacs en tissu ou de boyaux en tissu ne sont pas recommandés, car ils peuvent être infestés.
  - Si vous utilisez un aspirateur sans sac, videz le contenu du contenant dans un sac à ordures en plastique. Scellez et jetez le sac immédiatement. Lavez le réceptacle à poussière à l'eau chaude avec du détergent.

---

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-12-09

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.