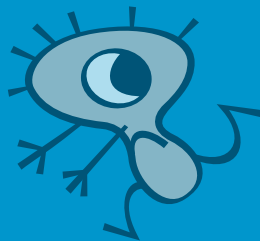


# Bye-bye LES MICROBES!



Bulletin du Comité de prévention des infections dans les services de garde et écoles du Québec

## Quand il y a des punaises de lit...

Les punaises de lit sont de petits insectes brunâtres, visibles à l'œil nu, qui atteignent la grosseur d'un pépin de pomme une fois adultes. Elles fuient la lumière et se cachent le jour dans des endroits sombres et étroits; elles en sortent la nuit pour piquer les personnes qui dorment. Les punaises se reproduisent et se propagent rapidement. Elles pondent des œufs qui sont plutôt blancs et gros comme une tête d'épingle. Elles ont une durée de vie de cinq à six mois, mais elles peuvent vivre plus d'un an en état de dormance sans se nourrir.

Les punaises de lit nous piquent pour se nourrir de notre sang, mais elles ne transmettent pas de maladies.

### À quoi ressemblent les piqûres de punaises?

En général, les piqûres de punaises ressemblent à celles des maringouins et provoquent des démangeaisons. On les retrouve sur les parties du corps laissées à découvert pendant la nuit. Les premières piqûres peuvent être regroupées ou alignées sur la peau de la personne qui a dormi dans un endroit infesté. Par la suite, si la personne continue à vivre dans l'endroit infesté, les piqûres apparaîtront un peu partout sur sa peau. Chez certaines personnes, les piqûres passent inaperçues. Chez d'autres, elles peuvent aller jusqu'à provoquer de l'urticaire.

### Que faire pour calmer les démangeaisons causées par les piqûres de punaises?

- Éviter de se gratter.
- Nettoyer la peau avec de l'eau et un savon non parfumé.
- Dans certains cas, le médecin pourra prescrire une lotion antiseptique, une crème ou des antihistaminiques.

Les punaises se déplacent à la vitesse d'une fourmi, ne sautent pas et ne volent pas. De plus, elles ne vivent pas sur les humains. Toutefois, elles peuvent voyager sur les vêtements, sur les objets et dans les sacs.



## Quand il y a des punaises de lit... (suite)

### Quels indices permettent de croire qu'il y a des punaises à la maison ou au service de garde?

Certains indices nous permettent de croire qu'il y a des punaises, entre autres :

- un enfant ou un adulte présente des démangeaisons ou des piqûres sur sa peau, auquel cas il est approprié de consulter un médecin qui déterminera s'il s'agit de piqûres de punaises;
- on trouve de petites taches noires sur les draps, le matelas ou le sommier;
- on voit des punaises vivantes ou mortes, des peaux de punaises qui ont mué ou des œufs disposés en petits amas dans le lit ou près du lit.

Lorsqu'elles deviennent plus nombreuses, les punaises peuvent se disperser et se cacher ailleurs dans la pièce, comme dans les fauteuils et les moulures.

Les services de garde sont des milieux qui peuvent être propices à la présence de punaises de lit, car les enfants y font la sieste.

### Que faire si l'on trouve l'un de ces indices au domicile ou au service de garde?

Si l'on trouve l'un de ces indices, la communication avec les parents est essentielle. Assurez-vous qu'ils soient informés des mesures à prendre pour éviter de transporter des punaises de lit.



On doit faire appel à un exterminateur certifié qui possède un permis et un certificat du ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques. Ce dernier fera une inspection rigoureuse, identifiera l'insecte et appliquera le produit recommandé selon la situation. Il faut suivre soigneusement ses conseils avant, pendant et après l'application du produit, particulièrement en

ce qui concerne le retour au service de garde ou à la maison. Des consignes particulières visent les femmes enceintes, les enfants et plus spécialement les bébés de moins d'un an, les personnes qui ont des problèmes respiratoires ainsi que les personnes allergiques.

**L'application du produit ne doit pas être faite en présence des enfants. En effet, les enfants de 0 à 5 ans sont plus à risque d'être exposés aux insecticides puisqu'ils ont tendance à se traîner par terre et à porter les objets à la bouche. Il est donc essentiel de choisir un exterminateur qui respecte rigoureusement les règles du Code de gestion des pesticides, et ce, en vue de diminuer l'exposition des enfants.**

On ne doit pas utiliser d'insecticides en vente libre : ils sont inefficaces contre les punaises et dangereux pour la santé.

### Qu'est-ce que les locataires doivent faire s'il y a des punaises dans leur immeuble?

Les locataires qui trouvent des punaises dans leur immeuble devraient aviser le plus rapidement possible leur propriétaire. Si le propriétaire refuse d'agir, le locataire peut communiquer avec sa municipalité ou la Régie du logement.

Les personnes qui louent un logement dans une habitation à loyer modique doivent communiquer avec l'Office municipal d'habitation de leur région.

## Quand il y a des punaises de lit... (suite)

### Est-ce qu'un enfant doit être exclu du service de garde s'il y a des punaises chez lui?

Non, un enfant ne doit pas être exclu du service de garde. Toutefois, on devrait suivre les recommandations suivantes :

- inspecter ses objets personnels et éviter que ceux-ci voyagent entre la maison et le service de garde;
- lors du départ de la maison, ne pas utiliser de sac à dos ou autre sac à pochettes pouvant contenir des punaises. Utiliser plutôt un sac de plastique offrant aux punaises peu d'endroits où se cacher;
- dès le retour à la maison, déposer dans un sac de plastique bien fermé tout article susceptible d'être rapporté au service de garde le lendemain. Garder le sac à l'extérieur des chambres à coucher.

### Principales précautions à prendre lorsqu'il y a des punaises à la maison

- Protéger le matelas avec un couvre-matelas : l'inspecter, le retourner et passer l'aspirateur spécialement dans les replis, où les punaises aiment se cacher. Jeter le sac de l'aspirateur tout de suite après.
- Déposer les vêtements propres dans des sacs de plastique bien fermés. Garder les sacs à l'extérieur des chambres à coucher. Pour ne pas transporter de punaises au service de garde, ne sortir du sac que les vêtements nécessaires, et ce, juste avant le départ de la maison.

Les services de garde doivent, en vertu du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, recouvrir les matelas d'une housse lavable.

Pour des précisions, notamment sur la prévention de la propagation au service de garde, les mesures à mettre en place lorsqu'il y a une infestation ainsi qu'en matière d'extermination, vous pouvez consulter le document [Les punaises de lit - Guide d'intervention en service de garde](#), publié par le gouvernement du Québec.

### Quelques conseils pour éviter les infestations par les punaises de lit

- Pour réduire le nombre d'endroits où les punaises peuvent se cacher, éviter d'accumuler des objets et de les laisser traîner.
- Idéalement, ne pas mélanger les effets personnels des enfants et des travailleurs, même en l'absence de punaises de lit. Si l'aménagement le permet, ranger tous les effets personnels des enfants et des travailleurs dans des casiers individuels ou des contenants individuels hermétiques.
- Inspecter les vêtements achetés usagés et les transporter dans un sac fermé hermétiquement.
- De retour à la maison, traiter les vêtements en suivant les recommandations décrites dans le document [Traiter les textiles et les objets](#).
- Éviter de rapporter des articles abandonnés sur les trottoirs, comme des matelas et des meubles en bois ou rembourrés.
- À l'hôtel, placer les valises sur les supports à bagages. Éviter de ranger les vêtements et les effets personnels dans les tiroirs, sur le sol ou sur le lit. Au retour, déposer les valises sur une surface dure, comme le plancher de la salle de bain, et les inspecter minutieusement.

Pour plus d'informations sur les punaises de lit, veuillez également consulter le [Portail santé mieux-être](#) et le site Web du [MSSS](#).



# Bye-Bye LES MICROBES!



Bulletin du Comité de prévention des infections dans les services de garde et écoles du Québec

**Pour toute question sur la santé, communiquez avec Info-Santé 8-1-1.**

Le *Comité de prévention des infections dans les services de garde et écoles du Québec* relève du ministère de la Santé et des Services sociaux. Il collabore avec le ministère de la Famille pour apporter son expertise et ses conseils en vue de prévenir les infections dans les services de garde.

## RÉDACTION

*Denise Décarie, M.D.,*  
Direction de santé publique des Laurentides

## COLLABORATION

*Élizabeth Bisson, inf., B. Sc.*

*Caroline Duchesne, conseillère en soins  
infirmiers et présidente du CPISEQ,*  
CISSS des Laurentides

*Marie-Ève Lachapelle,*  
Ministère de la Famille

*Catherine Martin, infirmière clinicienne,*  
CISSS du Bas-Saint-Laurent

*Danièle Samson, M.D.,*  
CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

*Lucie Laflamme MSc., conseillère en santé  
environnementale*

Ministère de la santé et des services sociaux

## PRODUCTION ET RÉVISION LINGUISTIQUE

*Ministère de la Famille*

## INFOGRAPHIE

*Ministère de la Famille*

## DIFFUSION

*Ministère de la Famille*

*Le contenu de ce bulletin est également disponible  
dans le [site Web](#) du ministère de la Famille.*

## LA BOÎTE AUX LETTRES

*Ministère de la Famille*

600, rue Fullum  
Montréal (Québec) H2K 4S7

Télécopieur : 514 864-6736  
Courriel : [bbmicrobes@mfa.gouv.qc.ca](mailto:bbmicrobes@mfa.gouv.qc.ca)

Dépôt légal – 2018  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISSN : 1481-4471

© Gouvernement du Québec