

ET MOI...

09 DÉCEMBRE 2022

LE CAUCHEMAR DES PUNAISES DE LIT

Par Hélène Guinhut
Illustrations: Antonio Sortino



Pas plus grosses que des **pépins** de pommes, elles peuvent **transformer** votre vie en véritable **enfer**. Entre les monticules de **terre de diatomée** et les piles de **sacs-poubelles** de vêtements, plongée dans le quotidien des victimes des **punaises de lit**.



LE D^R DELAUNAY PARLE DE PATIENTS « EN ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE. ILS S'ISOLENT, FONT DES CAUCHEMARS, RÉPÈTENT DES PROTOCOLES DE NETTOYAGE... »

Au téléphone, la voix est fébrile. En direct de la laverie, où elle enchaîne les cycles de séchage avant d'aller chercher ses enfants à l'école, Sophie de Ravinel, journaliste au *Figaro*, nous raconte ses mésaventures. Le brouhaha du sèche-linge en fond sonore, elle commence : « *Ceci est une histoire d'immeuble...* » Le principal protagoniste de ce récit est une minuscule bestiole, mais les rebondissements n'en sont pas moins nombreux. Depuis quelques mois, Sophie savait que des punaises de lit avaient élu domicile chez plusieurs de ses voisins. Mais dans son 120 m², aucune menace n'avait été détectée. Jusqu'à ce que d'innocents boutons apparaissent sur le ventre de sa fille de 5 ans.

La marque s'apparente à une signature : la punaise est bien passée par ici. « *Depuis 48 heures, nous sommes en stress absolu car on pensait qu'on était épargné, lâche Sophie. La première piqûre sur le corps d'un enfant est une agression violente. C'est un choc puissant. On réalise ce qui nous attend. J'étais hébétée, j'avais l'estomac noué, du mal à respirer. J'ai tout de suite pensé au déménagement, puis je me suis dit que j'allais essayer de me raisonner.* » Cette colocation involontaire, cette mère de famille n'est pas la seule à l'avoir expérimentée. Selon une étude Ipsos pour Badbugs.fr réalisée en février 2021, 7% des Français ont déjà eu des punaises de lit, et tout le monde est concerné.

Quasiment disparus dans les pays développés dans les années 1950, ces insectes se sont multipliés dans les années 1990 avec l'explosion des transports internationaux de marchandises. D'abord signalées dans les pays anglo-saxons, les infestations se sont répandues en Europe à partir des années 2000-2010. Et

dans leurs bagages, voyageurs, touristes et locataires d'Airbnb ont sereinement ramené leurs nouveaux animaux de compagnie dans leurs chambres à coucher.

BLITZKRIEG

Du jour où le mini-monstre apparaît, une « to do list » herculéenne s'impose. Toute panique mise à part, l'épreuve de « la lutte mécanique », recommandée par le gouvernement (une page dédiée est disponible sur le site du ministère de la Transition écologique), relève du parcours du combattant.

Puisque la punaise peut se nicher partout, une inspection des sommiers, matelas, canapés, plinthes, fissures, etc., commence. Cet échauffement terminé, vos meilleures armes sont la chaleur et le froid extrême. Les draps et vêtements doivent être lavés à 60 °C ou passés au sèche-linge, les textiles fragiles et les petits objets gardés en quarantaine au congélateur, la maison aspirée (le sac de l'aspirateur devra ensuite être emballé et jeté avec la même vigilance qu'un déchet nucléaire). « *On a une espèce de tsunami devant nous, car il va falloir tout trier. Toute crise est bonne à prendre, mais l'urgence nous panique* », explique Sophie de Ravinel. Pour ne pas perdre de terrain face à l'ennemi, elle applique le protocole avec rigueur, multipliant les allers-retours à la laverie, ses vêtements potentiellement infestés enfermés dans des sacs-poubelles de 130 litres. « *C'est dément* », soupire Sophie, qui s'est carrément offert une tente chauffante pour gagner sa blitzkrieg contre les nuisibles. « *On a mis de la terre de diatomée à l'entrée de l'appartement, genre*

exorciste », ajoute-t-elle, plaçant dans cette poudre blanche répulsive des espoirs inconsidérés.

L'éradication mécanique menée, la guerre chimique peut commencer. Frédérique Delcroix, responsable RSE dans une entreprise de transport, nous a donné rendez-vous dans sa maison de Pantin, un vendredi à 8 heures du matin. Pour la troisième fois en quatre semaines, un technicien vêtu d'une combinaison intégrale et d'un masque protecteur vient assassiner ses punaises (plusieurs animaux ont été maltraités lors de ce reportage). Dans le placard de son entrée, tous les membres de la famille ont un sac-poubelle étiqueté à leur nom, contenant les quelques vêtements que chacun est autorisé à porter le temps de l'éradication. Côté salon, les fauteuils sont retournés, les pieds du canapé entourés de ruban adhésif double face. Au milieu de la cuisine, le nettoyeur vapeur trône en majesté.

« Y'A AUCUNE GARANTIE, C'EST DU VIVANT »

Quelques jours avant l'intervention, le mari de Frédérique a découvert des punaises dans la multiprise et le long des fils de la chaîne hi-fi. Il raconte sa trouvaille au technicien, particulièrement taciturne. À la question « *Vous pouvez garantir qu'il n'y en aura plus ?* », il grommelle : « *Y'a aucune garantie, c'est du vivant, je ne suis pas plombier.* » Prière ensuite de quitter la maison toute la journée, le temps que l'insecticide aspergé dans les zones stratégiques fasse son effet. Azaméthiphos, chlorfénapyr et pyréthrinolide : le cocktail chimique est (normalement) radical. Un coup de fil à une entreprise concurrente nous

LES ÉTAPES À SUIVRE POUR S'EN DÉBARRASSER

1

Identifiez avec certitude qu'il s'agit bien de punaises de lit.

2

Évaluez la quantité pour adapter le traitement.

3

Menez une lutte mécanique en commençant par nettoyer et ranger. Passez à 60° tout ce qui a été contaminé, ou congelez à -18 °C pendant trois jours.

4

Si nécessaire, complétez par la lutte chimique avec l'aide d'un professionnel doté d'un certificat Certibiocide.

5

Évaluez s'il reste des punaises de lit.

6

Adoptez des gestes de prévention.

Source: Dr Pascal Delaunay

éclaire sur cet élixir. «*Les trois produits sont efficaces, mais c'est un cocktail Molotov chez vous, c'est violent!*», explique Ivan Rimbaud, fondateur de Halte nuisibles, qui opte depuis quelques mois pour des traitements moins nocifs, sans chimie de synthèse. François Lefort, haut fonctionnaire qui a planché des mois sur un plan de lutte interministériel, n'est pas plus rassurant: «*Ce sont des produits dérivés des gaz de combat neurotoxiques.*»

Pour Frédérique, écolo fière de son jardinier où s'épanouit la biodiversité, le remède est légèrement déstabilisant. «*C'est une belle parabole, les punaises de lit viennent principalement du tourisme, des voyages internationaux et de notre mode de vie consumériste. C'est le corollaire d'une espèce de magie du XXI^e siècle.*» Et son mari d'ajouter avec pragmatisme: «*En un mois, vous consommez le plastique que vous avez économisé en quatre ans...*»

Au-delà de la tornade matérielle, ce sont surtout les conséquences psychologiques qui font des punaises de lit un enjeu de santé publique. «*C'est le seul insecte qui crée autant d'inconfort psychologique*», observe le Dr Pascal Delaunay, parasitologue et entomologiste médical au CHU de Nice. «*Ça abîme votre sommeil, ce qui est un outil de torture très bien connu. Les logements étant des lieux de sécurité et le lit le lieu d'intimité, cela vous détruit: vous êtes en permanence en incertitude. Sans compter que les modes d'emploi demandent à détruire votre vie. C'est d'une inhumanité!*» Plus faciles à éradiquer, les puces ou les poux ont des effets moins dévastateurs.

UN STRESS UNIQUE

Il y a quelques années, Thibault Lhonneur, commercial, a vécu plusieurs mois avec des punaises, ayant refusé de faire appel à une entreprise spécialisée. A cette période, il admet avoir «*vriillé*». «*De savoir que des insectes allaient me monter dessus était une atteinte psychologique profonde. J'avais vu un reportage des années auparavant et, là, une angoisse latente explosait.*» La nuit, Thibault gardait une lampe torche à proximité et l'actionnait au moindre frôlement. «*Je réveillais mon épouse, je me relevais pour aller fumer une clope.*

J'étais fou et quand vous ne dormez pas, vous perdez pied.» Il décrit aussi cet «inconfort permanent» et ces soirées passées à regarder un film planté sur une chaise au lieu de se détendre sur son canapé.

Même le dirigeant d'une grosse entreprise cotée au CAC 40, qui a accepté de nous parler sous couvert d'anonymat, décrit un stress unique. Alors qu'il a eu le luxe de faire traiter rapidement son appartement parisien et de s'installer ailleurs quelques jours, il garde un désagréable souvenir de cette expérience. «*La sensation est totalement insupportable. L'idée d'aller dormir en se disant qu'il y a des bêtes qui vont sortir dont ne sait pas où, avec une intention malveillante avérée, vous empêche de vous coucher. Vous avez l'impression d'en voir partout, que le monde est envahi.*» Le simple fait de devoir garder son lit éloigné du mur pendant quelques semaines l'a crispé. «*Vous avez l'impression d'être sous traitement*», conclut-il.

L'impact sur les relations n'est pas non plus anodin. Par peur de ramener des punaises à leurs proches, beaucoup réduisent leur vie sociale. Au sein des foyers, les tensions grossissent aussi vite que les larves de punaise. «*J'étais invivable, tout le temps sur le qui-vive. Si on n'avait pas pris la décision de déménager, c'est sûr que notre couple n'aurait pas tenu*», assure Thibault. Un sentiment que ne comprend que trop bien Frédérique: «*En fait, la terre de diatomée déchire surtout les couples.*» Lors de ses consultations, Pascal Delaunay accompagne des personnes restées traumatisées. «*Je gère des gens qui sont en état de stress post-traumatique. Ils s'isolent car ils sont persuadés qu'ils vont contaminer tout le monde, ne font plus aucun déplacement, font des cauchemars, répètent des protocoles de nettoyage tous les soirs. Leur vie consiste à lutter contre les punaises de lit alors qu'ils n'en ont plus. La seule différence avec la définition du stress post-traumatique, c'est qu'ils n'ont pas vu la mort immédiate.*»

« REMPLACER LA PEUR PAR LA SCIENCE »

Sans forcément connaître ce désarroi, toutes les personnes qui ont surmonté une infestation rejoignent le club très fermé de ceux qui inspectent systématiquement les matelas dans les chambres d'hôtel. Si un léger stress – et une petite démangeaison – vous gagne à la lecture de ces pages, le Dr Delaunay a la plus pragmatique des ordonnances: «*La peur doit être remplacée par la science.*» Une punaise de lit, ce n'est qu'un «*insecte à six pattes qui n'a qu'un objectif: se reproduire. Et pour ça il doit manger et copuler. La punaise (quel que soit son âge) a besoin d'un repas sanguin tous les trois à sept jours et, entre ses repas, la femelle pond 5 à 10 œufs par jour.*» Surtout, sa piqûre – qui ne provoque d'ailleurs aucune réaction chez 30% des gens – est sans danger.

Pour affronter son infestation avec rationalité et sérénité, Nicolas Bluche, propriétaire d'un appartement dans le XI^e arrondissement parisien, s'est amusé à faire un élevage de punaises, puis à tester différentes méthodes d'extermination. «*J'ai fait une dizaine d'essais dans des pots. J'ai mis de la terre de diatomée, j'ai aspergé les punaises d'insecticides vendus dans le commerce, mis un mélange d'huiles*



essentielles... Je n'ai jamais réussi à en tuer aucune, ça m'a fait doucement rire.» La cohabitation n'étant tout de même pas souhaitable, il a fini par éliminer son élevage en lui offrant un séjour au congélateur.

CAMPAGNES DE SENSIBILISATION

Sans aller jusqu'à inscrire l'expérience de Nicolas au programme de SVT, renforcer l'information est une des recommandations du plan d'action interministériel de lutte contre les punaises de lit publié en mars 2022. François Lefort, membre de l'Inspection générale de l'environnement et du développement durable, qui a contribué à son élaboration, explique : « Une des conclusions de notre mission, c'est que c'est extrêmement difficile de se débarrasser des punaises de lit quand l'infestation est massive. En revanche, en début d'infestation, c'est à la portée de n'importe quelle personne valide. D'où l'importance de l'information et de la prévention. »

Au ministère de la Transition écologique, Emmanuel de Lanversin, adjoint au directeur de la Direction de l'habitat, de l'urbanisme et des paysages, nous assure que des campagnes de sensibilisation du grand public devraient être lancées au premier trimestre 2023. Pour l'instant, le budget alloué à cette action n'a pas été validé. D'autres décisions ambitieuses, comme l'inscription dans le Code de la santé publique des punaises de lit parmi les espèces de vermines devant être prévenues et traitées (cela faciliterait l'action des maires), sont également annoncées pour les mois à venir. « À part quelques mesures, pour l'instant, ce n'est qu'un plan de papier », déplore François Lefort. Et puisqu'une femelle pond entre 5 à 10 œufs par jour, d'ici à ce que les clips du gouvernement apparaissent sur vos réseaux sociaux, notre chère punaise n'aura eu aucun mal à assurer sa descendance... ●

Plus d'infos sur weekend.lesechos.fr

« MINI-MONSTRES », L'EXPO À VOIR EN FAMILLE

Jusqu'au 23 avril, le Muséum d'histoire naturelle de Paris consacre une expo aux punaises de lit, poux, acariens... Les 7-12 ans découvrent les superpouvoirs de ces petits ennemis qui piquent et grattent. « Vampinaises », « acromèches » et « supermines » n'ont qu'à bien se tenir !