

Les punaises de lit / bedbugs

Les Punaises de lit sont des insectes parasites de la famille des Cimidoïdes qui se nourrissent exclusivement de sang. La *Cimex Lectularius* est la plus connue car elle préfère le sang humain. C'est celle-ci que vous risquez de trouver sur votre chemin. Elles aiment voyager, les bagages sont leur meilleur moyen et c'est vous qui pourriez leur permettre.

Bed bugs are parasitic insects of the cimicid family that feed exclusively on blood. *Cimex lectularius*, the common bed bug, is the best known as it prefers to feed on human blood. This is the one you might find on your way. They like travelling, your luggage is their best way and you might provide it to them.

Les punaises de lit sont principalement actives la nuit, elles aiment les maisons chaudes et les alentours et intérieurs des lits. Elles s'alimentent sur leurs hôtes sans que l'on s'en rende compte. Les morsures sont indolores.

Bed bugs are mainly active at night, they like warm houses and especially near or inside beds and bedding. They usually feed on their hosts without being noticed. Their bites are painless.

Les effets sur la santé résultent des morsures des punaises de lit, cela peut être des démangeaisons et des symptômes allergiques. Ces alertes et symptômes confirment leur présence, trouver les punaises adultes confirmera le diagnostic, vous devrez lutter et vous protéger. Soyez courageux ! Les punaises de lits ne transmettent pas de pathologies ou de maladies transmissibles.

Cependant n'hésitez pas à consulter un médecin en cas d'allergie.

Health effects may result from bed bug bites, it can be skin rashes, or allergic symptoms.^[6] Bed bugs are not known to transmit any pathogens as disease vectors. These signs and symptoms will confirm the presence of bed bugs; finding the adult insects will confirm the diagnosis you will have to fight and protect yourself. Be brave! Bed bugs are not known to transmit any pathogens as disease vectors.

Nevertheless, do not hesitate in consulting a doctor in case of an allergy.

Description

Les punaises adultes sont de couleur marron, de forme plate et ovale et n'ont pas d'ailes. Les punaises de lits ont des abdomens avec de minuscules poils. Elles grossissent de 4 à 8 mm de longueur et de 1.5 à 3 mm de large. Elles peuvent vivre de 6 à 24 mois et sans manger durant un an. Elles diffusent une désagréable odeur de framboises pourries lorsqu'écrasées.

Les larves fraîchement écloses sont translucides, difficilement visibles, elles ont besoin de 15 jours pour devenir adultes. Mais elles ont besoin de nourriture...

Adult bed bugs are light brown to reddish-brown, flattened, oval-shaped, and have no hind wings. Bed bugs have segmented abdomens with microscopic hairs that give them a banded appearance. Adults grow to 4–8 mm long and 1.5–3 mm wide. They can live from 6 to 24 months and survive without eating for one year. They emit a characteristic disagreeable rotten raspberry odor when crushed.

Newly hatched nymphs are translucent, hard to see, they need 15 days to become adults. But they need feeding...

Si vous avez fait leur rencontre, ne les aidez pas ! Contactez votre hôte, il vous donnera des conseils. Tous les membres des HALTES VERS COMPOSTELLE sont sensibilisés à ce problème.

If you have met them, do not help them ! Contact your hosts they will provide you some advice. All members of the association LES HALTES VERS COMPOSTELLE have been trained to fight against this problem.

Voici quelques conseils / some advice :

Sur le chemin / On the way

Laissez votre sac à dos à l'extérieur de la chambre.

Enveloppez le dans un sac plastique , utilisez un spray insecticide.

Leave your bag outside the room.

Wrap it in a plastic bag and spray it all over with an appropriate pesticide spray.

Lavez tous vos effets et sacs de couchage à 60° / Wash all your clothes and sleeping bag over 60°

Protégez votre lit avec des huiles essentielles / Protect your bed with essential oils

A la maison / At home

Lavez votre sac à dos

Lavez tous vos effets et sacs de couchage à 60° et repassez-les / wash all your clothes and sleeping bag over 60° and iron them

Ou placez les au congélateur pour 2 jours minimum / or put them into the freezer for two days as a minimum .

Morale / Ending

Les punaises de lits sont connues depuis la nuit des temps. Les punaises de lit sont revenues récemment dans toute l'Europe malgré leur quasi éradication des années 40. L'infestation ne sera évitée que si chacun y met un peu du sien. La protection de la planète nous interdit l'usage des pesticides dangereux.

Bed bugs have been known as human parasites for thousands of years. Bed bugs have been coming back recently all over Europe despite they were almost eradicated in the 40s. Only will the infestation be avoided if everyone feels involved and works hard again them. The protection of the Earth bans the use of dangerous pesticides.