TEXTE **SYLVIE HAMPIKIAN**

PUNAISES DE LIT

LUTTER NATURELLEMENT

Elles sont de retour ! Ces parasites que l'on croyait éradiqués ont fait leur grand retour dans nos draps. Et en plus, les punaises de lit ont appris à résister aux insecticides chimiques. Les huiles essentielles seraient-elles la solution pour éviter leurs piqûres nocturnes ?

La punaise de lit est un insecte hétéroptère de l'espèce *Cimex lectularius*. Comme le moustique ou la tique, elle est hématophage : elle se nourrit de sang. On la trouve partout sur la planète, en climat tempéré. Elle apprécie des températures comprises entre 15 et 38 °C, mais déteste la lumière. La punaise femelle peut pondre jusqu'à cinq cents œufs au cours de sa vie, d'où son caractère invasif. Les œufs, à peine visibles (1 mm), sont déposés à l'abri, dans les plis de la literie ou des canapés, sous les étiquettes, les plinthes, etc. Les nombreuses nymphes mesurent 1,5 mm et les adultes 8 mm. Outre les adultes visibles à l'œil nu, on peut observer des traces de sang sur les draps. Toutefois, ce sont généralement les signes de piqûre qui trahissent la présence de punaises. La piqûre se manifeste par une macule (tache rose), voire une papule (tache surélevée), souvent accompagnée de démangeaisons. Dans de rares cas, des complications allergiques peuvent survenir. En outre, les punaises de lit sont rarement vectrices de maladie infectieuse.

Les raisons du retour

La présence de la punaise de lit dans l'habitat n'est pas liée à un manque d'hygiène des logements ou des personnes y séjournant. Son explosion démographique, depuis les années 1990, est surtout imputable à la mondialisation, à l'essor des voyages et des locations meublées. Elle est aussi liée au développement de la résistance des punaises vis-à-vis des insecticides chimiques. Après le DDT, dès 1947, les punaises de lit sont devenues résistantes aux autres classes employées successivement pour les éliminer (carbamates, organophosphorés, pyréthroïdes, néonicotinoïdes). Le chlorfénapyr, développé à partir des années 2010, est encore employé actuellement. Il est néanmoins d'une efficacité inconstante et des cas de résistance ont déjà été décelés. En outre, bien que moins toxique que les premières générations d'insecticides, cette molécule entraîne à long terme des effets délétères sur l'appareil respiratoire, le foie, la reproduction...

Face à cette situation, les services de l'État reconnaissent eux-mêmes l'échec des traitements chimiques en vente libre. Les derniers insecticides chimiques vraiment efficaces sont très toxiques. Leur usage nécessite une formation spécifique et ils sont strictement réservés aux professionnels de la désinsectisation, auxquels on peut recourir en cas d'infestation incontrôlable.

Huiles essentielles insecticides

Face à l'échec de la chimie, les huiles essentielles semblent constituer une solution naturelle efficace. S'il existe des huiles essentielles répulsives (repous-

ADOBE STOCK

Mesurant jusqu'à 8 mm de long, les punaises adultes peuvent être visibles à l'œil nu sur la literie. En revanche, les œufs nichés dans les plis sont généralement indétectables.

ADOBE STOCK

sant les punaises), comme la cannelle de Ceylan et la cataire, leur intérêt pratique contre cette espèce est limité car elles n'empêchent pas la pullulation. En effet, contre les punaises, mieux vaut "frapper fort" et miser directement sur les huiles essentielles insecticides, dont les composants se fixent aux insectes, entraînant des effets toxiques (neurotoxiques, asphyxiants, etc.), puis leur mort, ou leur incapacité à se reproduire. Moins toxiques que les insecticides chimiques, ces huiles essentielles ont, en outre, l'avantage de ne pas induire de résistance chez les insectes. De fait, chacune est constituée d'un mélange complexe de molécules actives, agissant sur plusieurs cibles. Il faudrait que plusieurs mutations simultanées se produisent sur un même œuf pour que l'insecte devienne résistant, ce qui est impossible dans des conditions naturelles.

Selon l'analyse des données expérimentales et ethnopharmacologiques, les huiles essentielles suivantes sont des insecticides efficaces contre les punaises de lit : arbre à thé, camphrier (*Cinnamomum camphora*, écorce), cèdre, citronnelle (*Cymbopogon nardus* et *C. winterianus*), clou de girofle, coriandre, eucalyptus citronné, eucalyptus globuleux, géranium rosat, lavande aspic, œillet d'Inde (*Tagetes patula*), origan vulgaire, palmarosa, thym (surtout CT thymol et carvacrol), ainsi que la

Le remède pire que le mal !

Le DDT est le chef de file des insecticides organochlorés. Mis sur le marché en 1942, en plein conflit mondial, il apparut comme l'arme absolue contre les punaises et autres insectes indésirables. Néanmoins, il dévoilera rapidement ses faiblesses : les premières punaises résistantes au DDT seront décelées à Pearl Harbour dès 1947. Il s'avérera également toxique pour les populations humaines comme pour l'environnement, notamment pour les insectes, oiseaux et animaux aquatiques. Pourtant, son usage perdurera jusque dans les années 1970.

Un spray antipunaises "maison"

Utilisé en préventif, ce spray va aider à éviter les piqûres et réduire le risque de contaminer son domicile en ramenant des punaises dans ses affaires : n'oubliez donc pas de le glisser dans vos bagages lorsque vous partez ! En outre, il assainit la literie, réduit les acariens et peut aussi éloigner les autres insectes piqueurs (puces, moustiques). Chez soi, il peut stopper une infestation débutante mais il n'est pas suffisant pour une infestation massive et/ou persistante du domicile, qui nécessite l'intervention d'un professionnel.

Ingrédients (pour environ 200 ml) : 200 ml d'alcool dénaturé à 70° ou à 90° (en pharmacie) • 20 gouttes d'HE de lavande aspic • 20 gouttes d'HE d'origan vulgaire • 20 gouttes d'HE de palmarosa • 20 gouttes d'HE d'eucalyptus globuleux • 20 gouttes d'HE de thym à thymol.

Préparation : dans un verre doseur, mesurez l'alcool. Ajoutez les huiles essentielles une à une. Mélangez avec un manche de cuillère en inox ou un agitateur. Transvasez dans un flacon en verre de 200 ml minimum, muni d'un bouchon spray. Étiquetez.

V. QUÉANT

Utilisation : si vous séjournez quelque part, aérez le lit et vaporisez le spray sur la literie à votre arrivée, puis une ou deux fois par semaine si le séjour est prolongé. Insistez sur les plis, les angles, les zones cachées de la lumière, notamment au niveau du matelas. Attendez environ 10 minutes avant de refaire le lit. Vaporisez également sur les zones à risque situées près du lit (plinthes, angles, tapis, chevet, bagages...). Ce spray se conserve plusieurs mois à température ambiante.
Précautions d'emploi : ne pas vaporiser sur la peau. Éviter strictement le contact avec les yeux. Ne pas employer en présence d'une femme enceinte ou allaitante, ni d'un enfant de moins de 5 ans ou d'un animal ne pouvant pas s'éloigner. Ne pas laisser à la portée des enfants.

synergie clou de girofle et menthe poivrée.
Les principaux actifs insecticides contenus dans ces huiles essentielles sont le citronellol, le carvacrol, l'eugénol, le géraniol, le linalol et le thymol. Il a été montré notamment une bonne synergie d'action entre carvacrol, eugénol et thymol. De manière générale, les synergies insecticides (mélanges d'huiles essentielles) sont recommandées car elles accroissent l'efficacité tout en réduisant encore davantage le risque d'induire une résistance.

Pulvérisation directe

Pour agir efficacement, il est préférable de pratiquer une pulvérisation directe des insecticides sur les œufs et les nymphes. Pour cette raison, l'usage de sprays est recommandé. Parmi les produits naturels du commerce, on peut citer "Sereni-d antipunaises de lit", qui contient un extrait de feuilles de pyrèthre et une synergie très complète de dix huiles essentielles sélectionnées avec soin.

De composition plus simple, le spray "Antiparasitaire Puressentiel" est à base de géraniol extrait de l'huile essentielle de palmarosa. Quant au spray "Clako punaises", il ne contient pas d'huiles essentielles, mais des extraits végétaux efficaces comme le pyrèthre et le margosa (également connu sous le nom de neem, *Azadirachta indica*). Ces produits peuvent s'avérer coûteux mais il est possible de préparer un spray maison, qui s'avérera plus économique (lire ci-dessus).

Prévention avant tout !

Si vous séjournez en dehors de chez vous, quelques gestes préventifs sont indispensables pour ne pas importer les punaises de lit à votre domicile. Avant tout, évitez le contact de vos bagages et de vos textiles avec la literie, les rideaux, les moquettes... À votre retour, lavez autant que possible les textiles à 60 °C minimum (ou placez-les trois jours au congélateur) et passez l'aspirateur à l'intérieur et à l'extérieur de vos bagages. ●

EN SAVOIR +
—
ecologie.gouv.fr
Rubrique "Punaises de lits : l'État vous accompagne".