LES GUIDES MAISON · QUÉBEC

Punaises de lit : reconnaître les signes et préparer l'intervention

Une piqûre au réveil ne suffit pas à conclure. Avant d'appeler, vous pouvez rassembler des observations précises. Ce guide vous aide à décrire la situation, à comprendre qui doit faire quoi en logement, et à préparer la visite sans aggraver le problème.



À retenir

1. Décrivez ce que vous avez vu : l'insecte adulte mesure de 4 à 7 mm.
2. En logement, avertissez le propriétaire sans attendre : c'est lui qui mandate l'exterminateur.
3. Demandez les consignes de préparation par écrit avant le traitement.

DANS CE GUIDE

1. Reconnaître avant de conclure
2. Savoir qui fait quoi en logement
3. Choisir l'entreprise et vérifier son permis
4. Préparer le logement sans aggraver la situation

Par Projet Maison 360 · Mise à jour : 13 octobre 2026 · Photographie illustrative générée

01 Reconnaître avant de conclure

Le gouvernement du Québec décrit la punaise de lit adulte comme un insecte généralement brun, de forme ovale, de la taille d'un pépin de pomme aplati, mesurant de 4 à 7 mm. Gorgée de sang, sa couleur va du rouge au brun foncé. Si vous voyez un insecte, prenez-le en photo à côté d'un objet de référence plutôt que de tenter de l'identifier de mémoire.

Les piqûres ressemblent à celles des moustiques et causent des démangeaisons sur les parties du corps non couvertes pendant le sommeil. Les premières piqûres peuvent apparaître groupées ou alignées. Les piqûres seules ne permettent pas de confirmer la présence de punaises : elles orientent, elles ne diagnostiquent pas.

Repères : Gouvernement du Québec · Gouvernement du Québec

02 Savoir qui fait quoi en logement

Si vous êtes locataire, informez immédiatement le propriétaire de l'immeuble afin qu'il contacte rapidement un exterminateur. C'est la marche à suivre que décrit le gouvernement du Québec, et elle vaut dès les premiers signes, même si vous n'avez pas la certitude. Une collaboration étroite entre vous, le propriétaire et l'entreprise de gestion parasitaire est nécessaire pour régler la situation.

Si vous êtes propriétaire de votre maison ou de votre immeuble, contactez une entreprise en extermination dès que vous constatez la présence de punaises. Dans un immeuble, les logements voisins font partie du problème : demandez comment l'intervention sera coordonnée.

Repères : Gouvernement du Québec

03 Choisir l'entreprise et vérifier son permis

Au Québec, l'application de pesticides est encadrée par un permis. Pour un traitement de punaises de lit, le gouvernement renvoie vers un exterminateur titulaire d'un permis de catégorie C5 ou D5. Demandez le numéro de permis et la catégorie : un logo sur un véhicule ne remplace pas cette vérification.

Faites expliquer la méthode avant d'accepter : inspection, traitement, nombre de visites prévues, et ce qui déclenche une visite de suivi. Demandez aussi ce qui ne pourra être confirmé que sur place, et ce que l'entreprise attend de vous entre deux visites.

Repères : Gouvernement du Québec · Gouvernement du Québec

04 Préparer le logement sans aggraver la situation

La préparation compte autant que le traitement. Le gouvernement du Québec décrit les gestes attendus : dégager les pièces, retirer vêtements et objets, traiter les textiles à la sécheuse à très haute température pendant au moins trente minutes ou au lavage à 60 °C au minimum, vérifier matelas et meubles, et jeter immédiatement le contenu de l'aspirateur dans un sac hermétique.

Ne déplacez pas de meubles ou de matelas vers une autre pièce ou un autre logement avant le traitement : c'est ainsi qu'une infestation s'étend. Signalez la présence d'enfants, d'animaux et d'aquariums, et demandez une consigne écrite sur le retour dans les lieux après l'intervention.

Repères : Gouvernement du Québec · Santé Canada

À UTILISER PENDANT VOS ÉCHANGES

Ce qu'il faut pouvoir décrire au téléphone

À comparer	À préciser avec le professionnel
Observations	Ce que vous avez vu, où, et depuis quand
Photos	L'insecte à côté d'un objet de référence, les traces sur la literie
Logement	Propriétaire ou locataire, type d'immeuble, logements voisins concernés
Contraintes	Enfants, animaux, aquariums, accès et horaires

UN EXEMPLE CONCRET

Exemple fictif : vous voyez des piqûres alignées sur un bras et vous concluez à des punaises. L'exterminateur, sur place, inspecte les coutures du matelas et le sommier et n'y trouve aucun signe. La visite n'a pas été inutile : elle a écarté une hypothèse, et c'est pour ça qu'on décrit des observations plutôt qu'un diagnostic.

Votre fiche de préparation

- ☐ Observations notées avec les pièces et les dates
- ☐ Photos prises à côté d'un objet de référence
- ☐ Propriétaire averti si vous êtes locataire
- ☐ Permis de l'exterminateur et consignes de préparation obtenus

Sources et repères

Sources consultées le 13 octobre 2026. Consultez les organismes pour les conditions actuelles. Questions, tableaux et exemples : outils de préparation proposés par Projet Maison 360.

- Gouvernement du Québec : Reconnaître les punaises de lit et en prévenir l'infestation (Québec)
- Gouvernement du Québec : Piqûres de punaises de lit (Québec)
- Gouvernement du Québec : Procéder à l'extermination de punaises de lit (Québec)
- Gouvernement du Québec : Permis pour la vente et l'utilisation de pesticides (Québec)
- Santé Canada : Protéger vos animaux de compagnie lorsque vous utilisez des pesticides (Canada)

Ce guide ne remplace pas l'évaluation de votre situation par un professionnel. La disponibilité des professionnels par service et par région est confirmée au moment de votre demande.