

Vaud



Le quartier d'Étoy qui est infesté de «Nysius cymoides» après la fauche du champ de colza voisin, au premier plan, au début de l'été.

Des punaises de céréales envahissent un quartier d'Étoy

Phénomène impressionnant Des habitants d'Étoy ont vu des milliers d'insectes sortir d'un champ. C'est la deuxième fois en trois ans que le canton de Vaud est touché.

Maxime Rutschmann Texte
Odile Meylan Photos

Depuis son jardin à Étoy, Josiane Cruchon dispose d'une vue à couper le souffle sur des champs moissonnés et, au loin, le bleu du Léman. Un cadre idyllique, dans lequel les clématites côtoient les géraniums, offrant une ombre bienvenue en cette période de canicule.

Mais depuis vendredi dernier, cette retraitée de 79 ans ne met presque plus les pieds dehors! Et pour cause, sa terrasse est envahie par des milliers de punaises de céréales. «Ça fait trente ans que je vis ici et c'est la première fois que je vois une chose pareille!» témoigne la malheureuse riveraine.

Alertée par son voisinage, l'habitante d'Étoy a d'abord souhaité faire appel à un spécialiste pour pulvériser les minuscules insectes (environ 3 mm). Puis elle s'est rabattue sur le système D: «J'aspère les punaises avec du vinaigre blanc ou du savon noir, elles disparaissent un moment mais reviennent très rapidement», comme dans plusieurs villes de France, où les habitants



Malgré différentes mesures pour les chasser, les nuisibles reviennent inlassablement en direction des terrasses et des logements.

«Je les aspère avec du vinaigre blanc ou du savon noir, elles disparaissent un moment mais reviennent très rapidement.»

Josiane Cruchon
Habitante d'Étoy

évoquent «un cauchemar» au journal télévisé.

Elles entrent dans les logements

Quelques mètres plus loin, Peter Schwab se sent lui aussi démuné. Sur sa terrasse, il a déposé la face adhésive d'un scotch de carrossier, pour empêcher les nuisibles de poursuivre leur chemin vers les parois de l'immeuble. «C'est une idée comme une autre, philosophe-t-il dans un sourire. Ça nous occupe toute la journée...»

Comme les autres habitants de la copropriété, les deux amis constatent que leurs pièges à in-

sectes ne font pas le poids face à l'avancée des punaises de céréales. «Tant que ça reste de petites bestioles qui vivent à l'extérieur, c'est encore supportable, affirme Josiane Cruchon. Mais si elles prolifèrent à l'intérieur, ça deviendra invivable!»

Sur les murs blancs de son salon, Peter Schwab observe la lente percée des nuisibles et jette par la fenêtre un regard sur le champ qui borde, à 30 m, l'immeuble. Car c'est de ce terrain que provient la nuée d'insectes.

Sans danger pour l'homme

Il y a peu, l'exploitant de cette parcelle, qui souhaite rester anonyme, a récolté ce qu'il y avait planté. Il constate aujourd'hui que des punaises de céréales – *Nysius cymoides* – ont proliféré dans son champ de colza et se dit «embêté» pour le voisinage. «Ces insectes se nourrissent de beaucoup de plantes cultivées ou non et apprécient particulièrement les jeunes plantes de colza», explique André Zimmermann, collaborateur scientifique à la Direction générale de l'agriculture, de la viticulture et des affaires vétérinaires du Canton de Vaud. «Les punaises de céréales

ont des plages de développement très spécifiques», abonde Christian Linder, collaborateur technoscientifique à l'Agroscope de Changins. «Plus il y a de périodes estivales, chaudes, sèches et caniculaires, plus ce genre de phénomène risque de se répéter.»

Point rassurant, aucun danger pour la santé humaine n'est connu actuellement. «C'est plus spectaculaire qu'embêtant, poursuit Christian Linder. Il n'y a pas de transmission de maladie ou de piqûre.»

Pluie attendue comme le Messie

Reste que la présence des punaises de céréales dérange celles et ceux qui vivent à proximité d'une culture agricole touchée. Pour ces habitants, il faut néanmoins prendre son mal en patience. «Les punaises sont appelées à disparaître dès que les températures se rafraîchiront ou que des précipitations viendront freiner leur développement», explique André Zimmermann. «Il n'y a plus qu'à attendre la pluie, mais elle n'est pas près de venir!» se désole Peter Schwab.

Selon le Canton de Vaud, aucune intervention humaine ne permet de lutter efficacement contre cet envahisseur, à l'image du scarabée japonais. D'autant que les cas sont rares. «En ce qui concerne les parcelles habitées, nous recommandons l'arrosage du gazon et des parois afin de créer des conditions moins favorables aux insectes et de limiter leur pénétration dans les maisons», conseille la Direction générale de l'agriculture.

En 2022, des punaises de céréales avaient déjà été observées dans le canton de Vaud, alors qu'elles se sont aussi manifestées en Valais, non loin de Sion, ces derniers jours. Cet été, leur présence est principalement liée aux températures très élevées de ces dernières semaines.

Que faut-il manger et bannir pour supporter la canicule?

Santé et nutrition Sollicité par les fortes chaleurs, le corps a besoin d'être soutenu. Les conseils de deux spécialistes.

Envie de manger une fondue ou des röstis montagnards en période de canicule? Ce n'est pas interdit mais ce n'est pas la première recommandation des spécialistes lorsqu'il s'agit d'adapter son assiette aux fortes chaleurs. Quand l'organisme est déjà sollicité par des températures élevées, il est conseillé de miser sur des aliments moins exigeants. Tour d'horizon.

— **Fruits et légumes à foison**

«Il y en a beaucoup qui sont riches en eau. C'est le cas de la pastèque, du melon, de la fraise, du concombre, de la tomate et de la courgette, liste Noémi Jeanrichard, diététicienne nutritionniste chez Espace Nutrition, à Neuchâtel. D'autres sont intéressants parce qu'ils apportent des électrolytes (ndlr: des minéraux, le calcium, le potassium et le magnésium). Citons la banane, l'avocat ou les épinards.»

Les quantités recommandées ne varient pas: cinq fruits et légumes par jour. Une portion correspond généralement à ce que l'on tient dans une main, par exemple une tranche de pastèque ou une poignée de fraises. À manger froid, bien entendu.

«Il est conseillé de varier les couleurs pour diversifier les vitamines et les minéraux, poursuit Noémi Jeanrichard. Il n'est pas nécessaire que ce soit très cuisiné. Au contraire, une salade grecque accompagnée de pain pita, de houmous et de quelques olives peut être savoureuse et très équilibrée.» Au rayon frais, la spécialiste cite également les yaourts, le fromage frais, les smoothies ou encore les soupes froides.

— **Éviter de s'alourdir**

Pour éviter de «surcharger» le corps, il est logique de se tourner vers des plats faciles à digérer. «L'idée, c'est que la digestion est plus lente avec des mets gras et donc qu'il y a plus de chaleur produite en lien avec cette digestion, cela s'appelle la thermogénèse, explique Sylvie Borloz, diététicienne au Service de nutrition clinique du CHUV. Si vous êtes en bonne santé, c'est davantage une question de confort mais c'est à prendre en compte, surtout avant d'aller dormir.»

La spécialiste conseille de manger des aliments frais ou à température ambiante, «afin de ne pas ajouter de la chaleur à éliminer par le corps». C'est particulièrement vrai pour les popu-

lations à risque, chez qui la thermorégulation peut être altérée.

À ce titre, il peut être judicieux de remplacer les trois repas complets habituels par de petites collations réparties dans la journée.

— **Oublier le gras et la friture**

«Les aliments gras ou frits vont ralentir la digestion et impliquer une sensation de lourdeur particulièrement désagréable lorsqu'il fait chaud», prévient Noémi Jeanrichard. Elle évoque les nuggets, les röstis et même l'incontournable duo filets de perche-frites.

Qu'en est-il du sel? Faut-il en rajouter pour compenser les pertes dues à la transpiration? «Non, nous consommons en moyenne 10 g de sel par jour en Suisse, alors que nos besoins sont d'environ 3 g par jour. L'Organisation mondiale de la santé recommande un apport inférieur à 5 g par jour et une surconsommation a des effets négatifs sur le système cardiovasculaire», répond la diététicienne.

— **Quid des glaces?**

«Une glace de temps en temps peut être une idée de collation, surtout par temps chaud. La consommation d'une portion de produits sucrés fait partie intégrante d'une alimentation équilibrée. Comme il est préférable de consommer des produits froids pendant les fortes chaleurs, si l'on a envie d'un produit sucré, mieux vaut une glace qu'une pâtisserie», souligne Noémi Jeanrichard.

— **S'hydrater en évitant les pièges**

C'est la base lorsqu'il fait chaud: pensez à boire de l'eau. Même en petite quantité, même sans avoir soif. «Les boissons comme les eaux infusées, les tisanes froides sont excellentes puisqu'elles permettent de compenser la déshydratation tout en se faisant plaisir», relève Noémi Jeanrichard.

«À l'inverse, les boissons alcoolisées vont favoriser la déshydratation et mettre à contribution le foie et les reins. Les boissons sucrées, elles, sont très peu intéressantes d'un point de vue nutritionnel. Pour celles et ceux qui souhaitent vraiment en boire, il est utile de l'alimenter afin de renforcer l'apport en eau», conseille Sylvie Borloz. Les boissons caféinées ont également un effet diurétique délétaire lorsqu'elles sont consommées en quantités importantes.

Romarc Haddou



Les fruits sont conseillés parce qu'ils apportent de l'eau mais aussi des électrolytes. IMAGO/Dreamstime

PUBLICITÉ

GALLAND & CIE
RÉGIE IMMOBILIÈRE
DEP. 1899

GÉRANCE ADMINISTRATION DE PPE
COURTAGE RÉNOVATION

www.galland.ch
021 310 25 25 | info@regiegalland.ch