



PUNAISES DE LIT

PAS DE PANIQUE, PAS D'INSECTICIDES



CONFIRMER UNE INFESTATION

Examiner les piqûres

Les piqûres sont souvent le premier signe de la présence de punaises de lit. Assurez-vous que les piqûres ne soient pas dues à un autre insecte.

INDICE 1

Vous avez 3 à 5 piqûres parfois alignées sur les parties découvertes du corps (visage, cou, bras ou jambes).



INDICE 2

Vous avez de nouvelles piqûres chaque matin au réveil. Pour le vérifier, prenez une photographie des piqûres le soir puis le matin et comparez-les.



Inspecter les lieux

Les punaises de lit en elles-mêmes sont difficiles à observer car elles fuient la lumière et sortent la nuit pour se nourrir : cherchez plutôt des indices de leur présence !

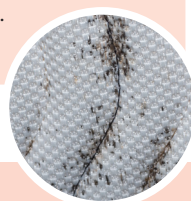
INDICE 3

Elles se cachent dans le lit et les recoins des pièces où les gens dorment.

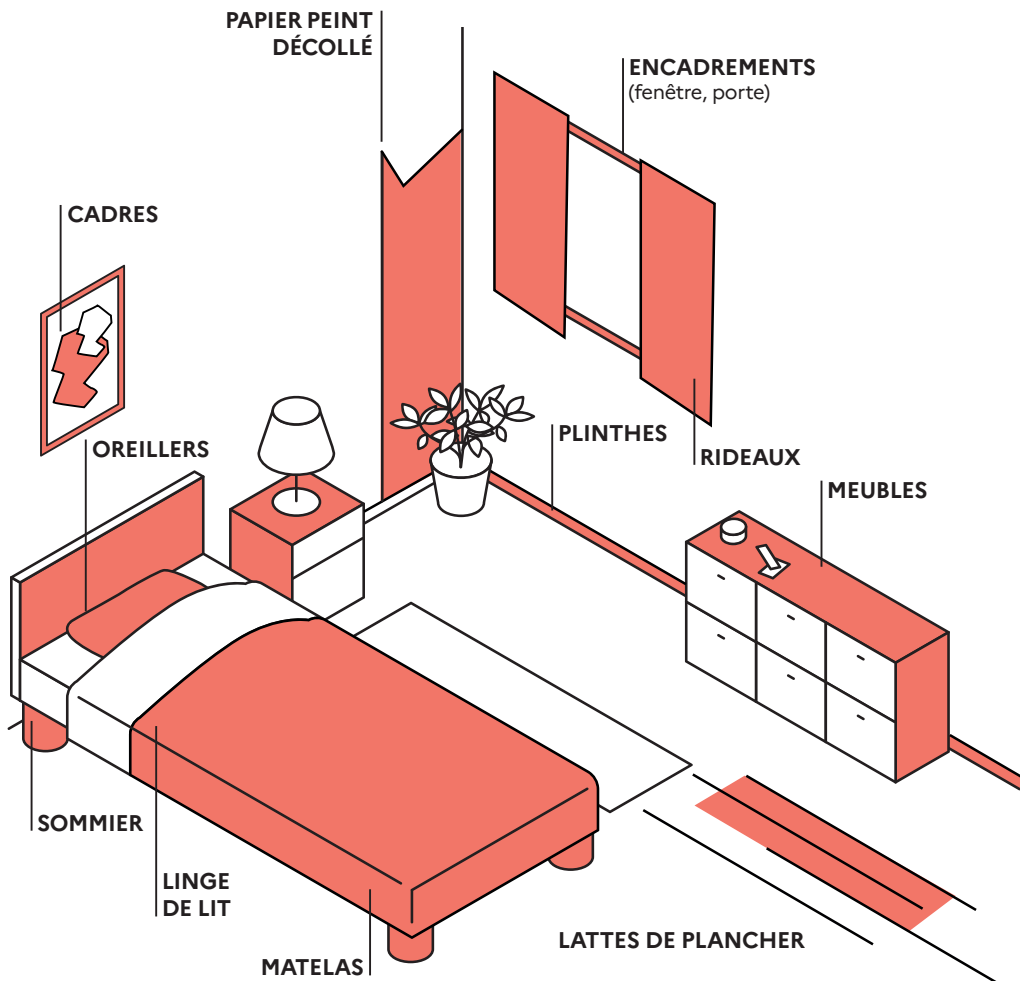


INDICE 4

À la lumière du jour, des traces de déjections noires sur le matelas, le sommier, les plinthes et/ou des traces de sang sur les draps sont des indices de leur présence.



Si les démangeaisons sont très intenses ou si vous avez des lésions gonflées et importantes, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.



PUNAISE DE LIT

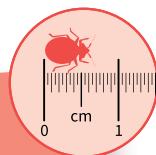


Taille: de 5 à 9 mm à l'âge adulte

Couleur: brun-roux

Déplacement: insecte rampant.
Ne vole pas, ne saute pas.

Reproduction: 1 à 7 œufs par jour



UNE LUTTE EN 4 ÉTAPES

Pour faire face à la résistance des punaises aux insecticides, la **lutte non chimique** est indispensable pour les éliminer. Bien conduites, ces actions simples permettent d'éradiquer les punaises sans recourir à des insecticides.

#1

Préparation

- ✓ **Jeter dans des sacs-poubelle fermés hermétiquement tout objet ou meuble inutile:** emballez-les dans des sacs fermés en les nouant sur eux-mêmes ou dans du film plastique avant de les sortir des pièces infestées.



- ✓ **Ne pas secouer** la literie ou le linge par la fenêtre.
- ✓ **Ne pas abandonner** dans la rue ou sur le palier des objets potentiellement infestés.
- ✓ **Contactez la mairie** pour savoir comment vous débarrasser des objets infestés.

#2

Linge et objets

- ✓ **Vider la pièce de tous les textiles** (linge de lit, vêtements, les rideaux, etc.) en les mettant dans des sacs-poubelle fermés afin de les déplacer d'une pièce à l'autre.
- ✓ **Laver le linge infesté en machine à 60°C** (cycle complet) **ou les passer au sèche-linge** fonction « prêt à ranger » durant 10 min dans un pressing libre-service ou durant 1h avec un sèche-linge standard. Il existe des sacs de linge hydrosolubles qui peuvent aller directement en machine et se dégradent entièrement au contact de l'eau chaude.
- ✓ Mettre les petits objets et le linge non lavables dans un sachet hermétique puis au **congélateur pendant 2h à -20 °C**.

60°

-20°

PARLEZ-EN

Si vous vivez dans un immeuble collectif, informez immédiatement votre bailleur, propriétaire ou syndic dès que vous constatez la présence de punaises de lit. Cela permettra d'éviter la prolifération des punaises dans d'autres appartements et dans les parties communes.



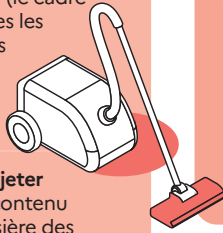
La lutte non-chimique

C'est une solution efficace, économique et plus respectueuse de votre santé, de celle de vos enfants et de l'environnement. Elle vous permet de ne pas quitter votre logement pendant la durée de traitement. Dangereux pour la santé mais également irritants, les produits chimiques risquent de disperser les punaises dans d'autres pièces.

#3

Nettoyage à l'aspirateur

✓ Passer l'aspirateur soigneusement sur le matelas, le sommier (le cadre et les lattes du lit) et toutes les cachettes potentielles des punaises (plinthes, papier peint décollé, lattes de plancher, fissures, etc).



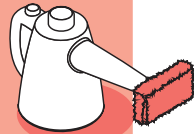
✓ Après chaque aspiration, jeter le sac d'aspiration (ou le contenu du compartiment à poussière des aspirateurs sans sac) dans un sac-poubelle fermé hermétiquement et nettoyer le compartiment à poussière, les tubes et les embouts d'aspiration avec de l'eau savonneuse.

✓ Avant de sortir des pièces très infestées, aspirer ses chaussures.

#4

Nettoyage à la chaleur

✓ Après l'aspiration, traiter minutieusement et lentement les pièces concernées (matelas, sommier, canapé, sols, recoins, fissures, tissus d'ameublement, etc.) à l'aide d'un **appareil à vapeur sèche (180°C)** aussi appelé « chaleur sèche » ou « vapeur surchauffée ».



Bon à savoir

Les nettoyeurs vapeur classiques ne sont pas aussi efficaces que les nettoyeurs à « vapeur sèche » : le choc thermique est moins important. De plus, ils humidifient, voire mouillent de manière inappropriée les matelas, les murs, le papier peint, les meubles et tous autres objets.

Renouveler les opérations de nettoyage mécanique et thermique dès l'apparition d'une nouvelle piqûre ou d'insectes.

SOLLICITER

UNE ENTREPRISE SPECIALISÉE POUR RÉALISER UN TRAITEMENT PAR LA CHALEUR

Face à la résistance accrue* des punaises aux insecticides, les professionnels du secteur proposent désormais des traitements par choc thermique.

3

BONNES RAISONS DE BANNIR LES INSECTICIDES



Les insecticides peuvent être **toxiques** pour l'homme, en particulier chez les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes asthmatiques chez qui ils peuvent notamment provoquer un bronchospasme mortel.



De plus, les insecticides sont irritants pour les punaises et entraînent la **dissémination au sein de la pièce traitée des punaises résistantes** et dans d'autres pièces du logement : l'éradication des punaises devient alors beaucoup plus complexe.



L'utilisation répétée de produits insecticides a entraîné l'apparition de **punaises résistantes**. Ces produits ne sont pas efficaces sur les œufs de punaises et on estime qu'environ 90% des punaises y sont résistantes, c'est-à-dire que le traitement chimique éliminera seulement 10 % des punaises présentes dans la pièce traitée.



Choisir un professionnel pour un traitement par la chaleur : les points clés

Dans certains cas, les occupants du logement infesté ne sont pas en mesure de réaliser une lutte mécanique et thermique par leurs soins. Voici les points clés pour faire appel à une entreprise.

Le ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires propose sur son site une liste des entreprises qualifiées et formées.

Ces entreprises ont signé la charte « Stop punaises » et doivent vous proposer une lutte mécanique et **par la chaleur en 1^{ère} intention**.

Attention, certains autres professionnels préconisent encore l'utilisation de produits chimiques en parallèle d'une lutte mécanique et thermique rigoureuse par vos soins. Les produits chimiques sont devenus inefficaces et

contribuent même à disperser les punaises dans les pièces ou logements avoisinants : recentrez donc votre action sur une lutte sans insecticide.

N'hésitez pas à demander des devis auprès de plusieurs entreprises car les prix et prestations peuvent être très variables.

Certains professionnels peuvent faire intervenir des chiens renifleurs pour détecter les punaises : cela peut être utile dans les établissements comprenant de très nombreuses chambres ou des ensembles de logements d'une

copropriété par exemple. Dans un logement isolé (type maison individuelle par exemple), les punaises se trouvent là où dorment les gens.

En complément des nettoyeurs par vapeur sèche, certaines entreprises proposent des chocs thermiques (montée en température) des lieux infestés : cette méthode permet de traiter les pièces sans les désencombrer et est sans danger pour votre santé et les équipements de votre logement.

PRÉVENIR L'APPARITION DES PUNAISES DE LIT

- ✓ Bien entretenir son logement et ne pas l'encombrer d'objets inutiles.
- ✓ Ne pas récupérer de literie trouvée dans la rue ou en brocante.
- ✓ Nettoyer avec un appareil à vapeur sèche (180°C) les meubles récupérés dans la rue ou achetés en brocante avant de les introduire dans votre logement (location possible pour ces appareils). Lavez à 60°C ou passer au congélateur le linge acheté en seconde main.
- ✓ Lorsque vous arrivez dans une nouvelle location, un hôtel, n'hésitez pas à vérifier la literie et ses abords.
- ✓ Si vous rentrez de déplacement, bien vérifier qu'il n'y ait pas de punaises de lit dans vos bagages et ne pas les poser sur les lits ou fauteuils.

Responsabilité du locataire et du propriétaire

Toutes les mesures nécessaires doivent être prises pour prévenir la prolifération d'animaux causés de nuisances pour la santé humaine dans les locaux d'habitation, notamment les punaises de lit.

Le propriétaire est tenu, lors de la mise en location, de mettre à disposition un logement sain exempt de toute infestation d'espèces nuisibles et parasites. Il est, par ailleurs, de sa responsabilité d'agir pour éradiquer les punaises de lit dans les parties collectives*.

La loi prévoit également que l'occupant entretienne et nettoie son logement sur la durée de son bail.



Gare aux alternatives dites « naturelles »

Les récentes recherches scientifiques n'ont pas permis de montrer l'efficacité des **huiles essentielles**.

L'utilisation de la **terre de diatomée** est à proscrire : cette poudre de roche siliceuse naturelle très volatile est particulièrement dangereuse pour la santé. Elle agit comme des « fins éclats de verre » qui lacèrent la punaise qui meurt par surinfection. L'inhalation de cette poudre chez l'homme pourrait entraîner des fibroses et des cancers plusieurs dizaines d'années après l'exposition.



Il est donc de sa responsabilité et à sa charge de procéder à la lutte contre les punaises de lit dans les mois qui suivent son installation sauf si l'infestation provient des logements voisins ou des parties communes.

* Loi n° 89-462 du 6 juillet 1989, Décret n°87-713 du 26 août 1987 pris en application de l'article 18 de la loi n° 86-1290 du 23 décembre 1986 et Décret n° 2023-695 du 29 juillet 2023.

iledefrance.ars.sante.fr

