



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

ars
Agence Régionale de Santé
Grand Est

**STOP
AUX PUNAISES
DE LIT !**



Ce support a été conçu par la Ville et l'Eurométropole de Strasbourg dans le cadre du contrat local de santé soutenu par l'Agence Régionale de Santé Grand Est.

SOMMAIRE

1	QUE FAUT-IL SAVOIR SUR LA PUNAISE DE LIT ?	6
2	COMMENT SAVOIR SI J'AI DES PUNAISES DE LIT CHEZ MOI ?	7
3	COMMENT SE DÉBARRASSER DES PUNAISES DE LIT ?	10
4	COMMENT ÉVITER UNE INFESTATION DE PUNAISES DE LIT ?	16
5	QUELQUES VIDÉOS EXPLICATIVES ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	18



COMMENT LUTTER CONTRE LES PUNAISES DE LIT ?

Depuis la fin des années 1990, les punaises de lit ont connu une recrudescence du fait principalement de l'augmentation des voyages internationaux et/ou de l'apparition de résistances aux insecticides. On peut trouver des punaises de lit dans les lieux d'habitation (maisons, immeubles) mais aussi dans les hôtels, les transports en commun ou bien encore les salles de cinéma.

Et ce n'est pas parce qu'une maison est propre qu'elle pourra être préservée d'une infestation par les punaises de lit. Chacun.e peut être touché.e par ce fléau.

N'attendez pas d'être envahi.es pour réagir et éviter ainsi la prolifération.

Intervenez le plus vite possible !



1. QUE FAUT-IL SAVOIR SUR LA PUNAISE DE LIT ?

SES CARACTÉRISTIQUES



Elle est de la taille d'un pépin de pomme (entre 4 et 7 mm).

Sa couleur est brun/beige.

Une femelle pond de 5 à 15 œufs/jour.

Elle se nourrit exclusivement de sang humain, lors de piqûres répétées durant la nuit.

Elle aime les endroits sombres (chambre à coucher et salon avec canapé principalement).

Elle peut survivre en l'absence de présence humaine pendant 1 an, en état de dormance.

Sa durée de vie se situe entre 6 et 24 mois.

Elle ne saute pas et ne vole pas.

SES EFFETS SUR LA SANTÉ

Elle ne propage pas de maladie.

Troubles éventuels :

De multiples piqûres sur le corps, des insomnies et des troubles phobiques liés aux piqûres incessantes, des allergies chez certains sujets.

Ne pas hésiter à consulter un médecin en cas d'allergie !

2. COMMENT SAVOIR SI J'AI DES PUNAISES DE LIT CHEZ MOI ?

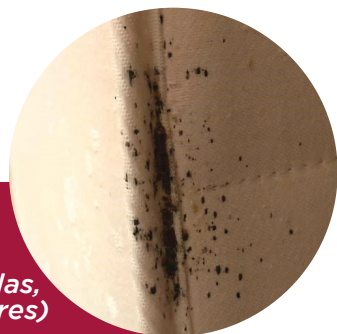
Les punaises sont difficilement visibles à l'œil nu, car elles fuient la lumière du jour ou artificielle. Elles sont actives la nuit, pour se nourrir lorsque les personnes sont au repos.

Les signes de leur présence sont les suivants :



Tâches de sang sur les draps

Traces noires de déjections sur la literie (sommier, matelas, draps, couvertures)



Multiples piqûres sur le corps par groupe de 3 ou 4

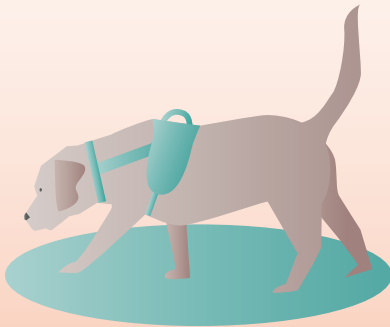


Dès les premiers signes d'infestation, il est essentiel d'intervenir le plus rapidement possible pour ne pas risquer d'étendre le problème à d'autres logements ou lieux publics. Informer le bailleur, le propriétaire ou le syndic de l'immeuble.

COMMENT SAVOIR SI J'AI DES PUNAISES DE LIT CHEZ MOI ?

POUR LES REPÉRER, IL FAUT :

Inspecter avec une loupe et une lampe de poche les endroits où elles peuvent se cacher (lit, chambre, salon, toutes les pièces du logement si nécessaire).



Vous pouvez faire appel à des professionnels de la détection canine pour établir un diagnostic d'infestation complémentaire.



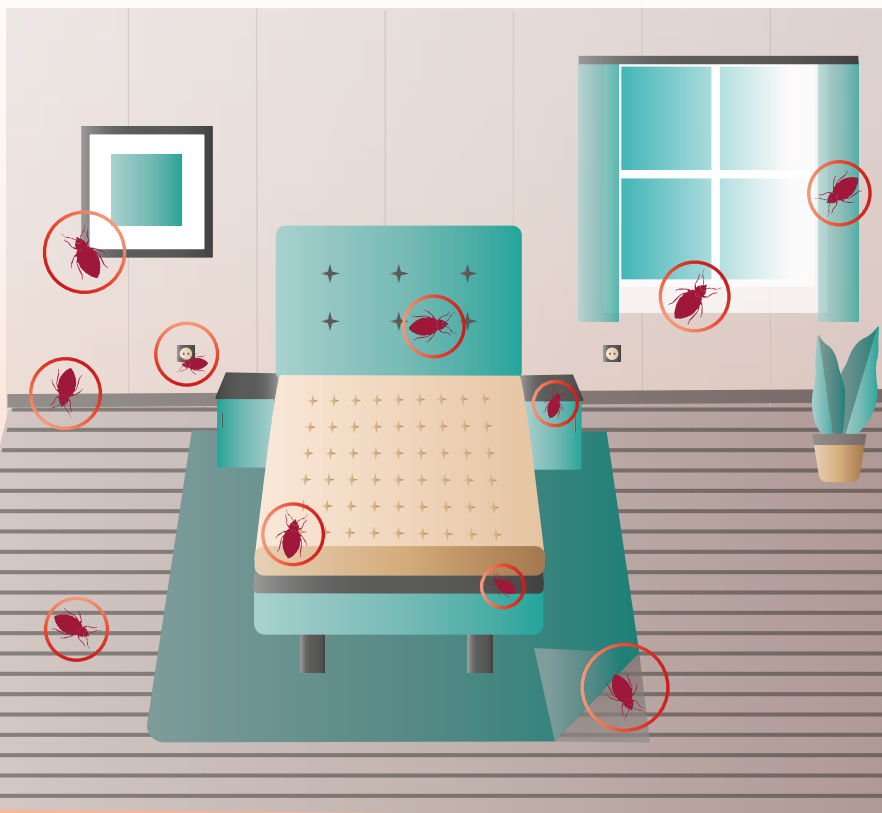
OÙ CHERCHER ?

Inspecter en priorité la chambre, puis en fonction du niveau d'infestation également dans le salon, cuisine, toute autre pièce du logement.

Procéder à une inspection minutieuse de la literie (draps, oreillers, matelas, sommier, structure de lit) particulièrement à proximité des zones du corps piquées, des fauteuils et canapés, des livres de chevet, ourlets des vêtements, bagages, papiers peints, rideaux, encadrements, parquets, plinthes, faux-plafonds et interrupteurs.



Une attention particulière doit être portée au niveau des coutures et des recoins.



3. COMMENT SE DÉBARRASSER DES PUNAISES DE LIT ?

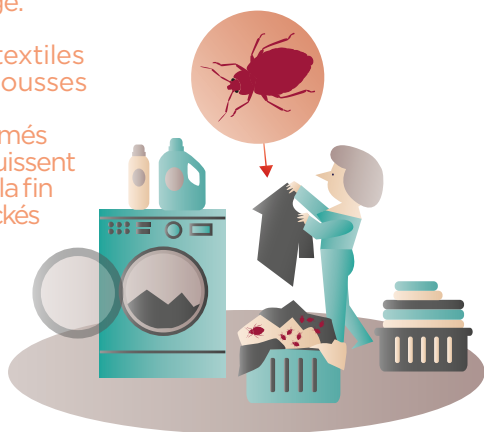
CE QUE JE DOIS FAIRE :

Mesures de lutte mécanique

Ces étapes sont indispensables pour réduire l'infestation des punaises de lit au maximum et pour la réussite des traitements chimiques éventuels.

- 1 Je traite tous les textiles,** (vêtements, linge de maison, linge de lit, rideaux, ...) lors d'un lavage en machine à 60°C minimum ou au sèche-linge pendant au moins 1H. Il est possible d'utiliser des sacs hydrosolubles pour déposer les textiles dans le lave-linge.

Après le lavage, tous les textiles seront rangés dans des housses hermétiques ou à défaut dans des sacs poubelles fermés et étiquetés afin qu'ils ne puissent pas être ré-infestés jusqu'à la fin du traitement. Ils seront stockés dans une pièce non infestée.



2

Je congèle

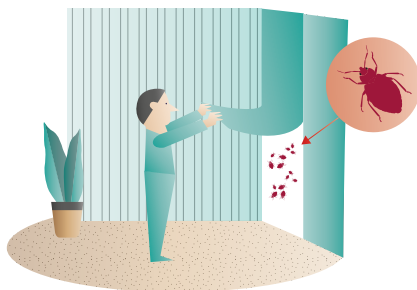
les textiles fragiles et les objets de décoration (livres, jouets...) emballés hermétiquement au préalable à -18°C au minimum 72 heures.



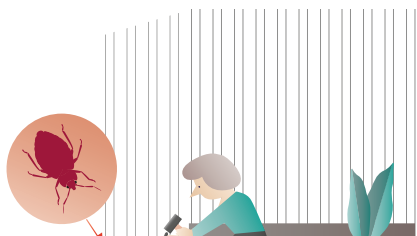
3

Je démonte

ce qui peut l'être dans la pièce : meubles, patères, plinthes...
En cas de forte infestation, je dépose les éléments de décoration : papiers peints, faux plafonds, plancher »



Consulter le bailleur en amont si nécessaire





- 4** **Je nettoie à la brosse,**
les recoins, les textiles
et toute cachette potentielle.

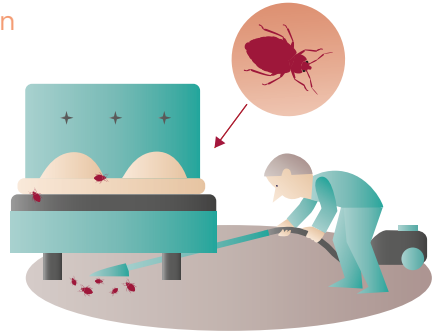


Le brossage ne tue pas les punaises, il faut y associer l'aspirateur

- 5** **J'aspire,**
à forte puissance et régulièrement
les endroits infestés avec l'embout fin
de l'aspirateur.

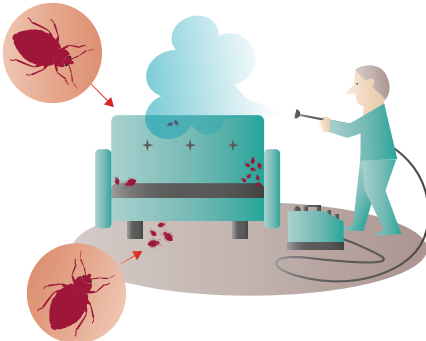
Je laisse aspirer quelques secondes,
lave le tuyau de l'aspirateur
et les embouts à l'eau chaude
ou à la vapeur, de préférence
dans une baignoire.

Le sac de l'aspirateur, fermé
et emballé dans un sac plastique
étanche, devra être **jeté**
immédiatement dans une poubelle
extérieure, fermée ou inaccessible
pour éviter toute contamination
d'autres sites.



- 6** **Je nettoie à la vapeur**
Ce nettoyage détruit tous les stades
des punaises et permet d'atteindre
les recoins et de traiter les tissus
d'ameublement (canapés, matelas,
tapis...).

Il est recommandé d'utiliser
un appareil à vapeur sèche (supérieur
à 150°C) ou un nettoyeur vapeur (de
110°C à 180°C),
à une vitesse de passage maximale
de 10 cm/seconde.



**Être vigilant aux risques
de brûlures lors de l'utilisation
de ce type d'appareil**

QUE FAIRE DU MOBILIER DONT VOUS VOUS DÉBARRASSEZ ?



Ne vous débarrassez pas des matelas ou meubles infestés sur le palier ou dans la rue, ne vendez pas sur Internet ou dans des «vides-greniers» ; ces pratiques propagent l'infestation de punaises à d'autres sites.



Rendez les meubles infestés impropres à tout nouvel usage, par exemple en lacérant le matelas ou le marquant à la peinture. Emballez le matériel infesté de manière hermétique avec du film plastique avant de le sortir du logement.



Déposez-le directement à la déchetterie et prévenez les agent.e.s du site de l'infestation.

Si vous avez encore un doute sur la présence de punaises lit dans votre logement, vous pouvez faire appel à une opération de détection canine.

CE QUE JE DOIS DEMANDER À UN PROFESSIONNEL :

Les traitements avec insecticide :

Ces traitements ne seront pas efficaces si la lutte mécanique n'a pas été mise en œuvre.

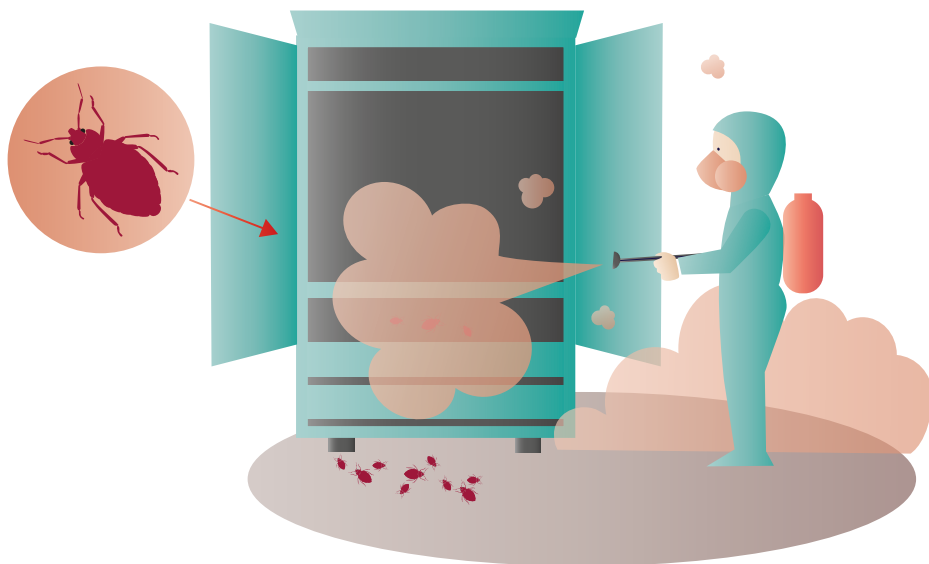


Le logement doit être préparé avant d'engager ces mesures.

La désinsectisation du logement devra être réalisée par **un professionnel certifié** (certification Certibiocide) à raison d'un minimum de deux voire trois traitements dans un intervalle de 10 à 14 jours.



Ne pas acheter soi-même de produits dans le commerce, qui risquent d'être nocifs et peu efficaces.

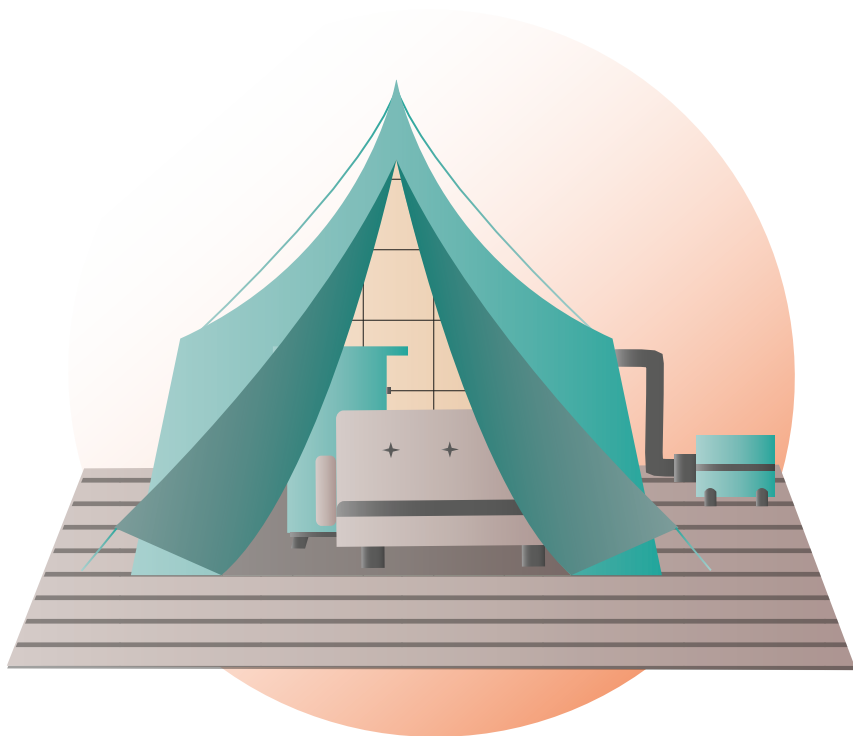


Le logement peut être réintégré après chaque traitement selon le protocole établi par le prestataire, **en l'aérant largement.**

Les traitements thermiques :

Le logement doit être traité par un professionnel, qui fixera au préalable le protocole à appliquer. Un seul passage est nécessaire.

À l'aide d'une tente thermique ou d'un générateur de chaleur (température > 55°C), il est possible d'éliminer les punaises de lit et les œufs présents dans une pièce ou sur des matériels.



QUI
CONTACTER ?

**Chambre syndicale des industries
de désinfection, désinsectisation
et dératisation :**

<https://cs3d-expertise-punaises.fr/>

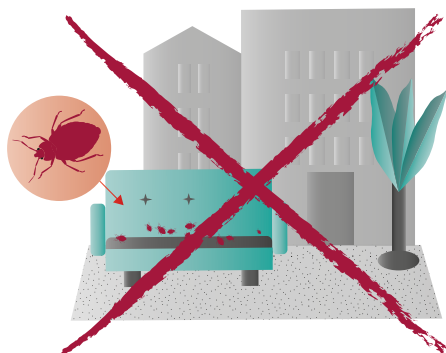
**Pages jaunes pour des professionnels
de désinsectisation et de désinfection :**

<https://www.pagesjaunes.fr/activites/desinfection.html>

4. COMMENT ÉVITER UNE INFESTATION DE PUNAISES DE LIT ?

RÉCUPÉRATION D'OBJETS :

Il faut être particulièrement vigilant lors de l'achat et la récupération de mobiliers, objets et vêtements d'occasion.

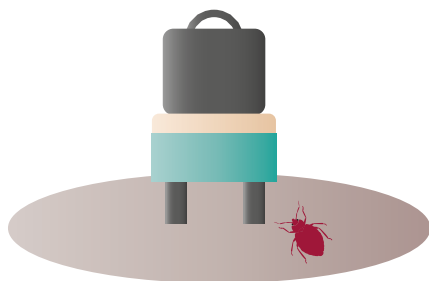


Ne pas récupérer de literie trouvée dans la rue ou en brocante,

Congeler ou nettoyer avec un appareil à vapeur tout objet de seconde main récupéré, si possible avant de les introduire dans le logement.

EN VOYAGE :

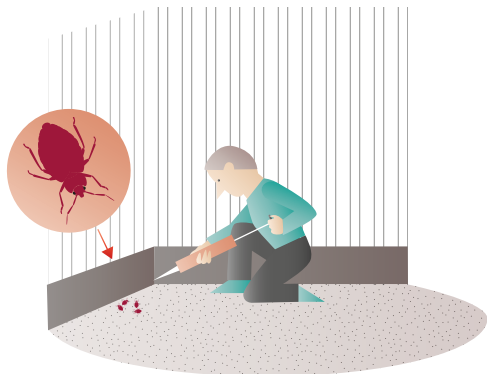
Il faut être vigilant aux endroits où l'on dort et y contrôler la literie, les placards et tous les lieux où ces insectes pourraient se cacher. En cas de doute, ne pas déposer ses bagages sur le sol ni sur le lit : les ranger sur un support à bagage.



Dès le retour de voyage, bien inspecter ses bagages pour s'assurer qu'ils ne contiennent pas de punaises de lit. Si nécessaire, traiter les vêtements et la valise (ex : lavage, congélation, aspiration).

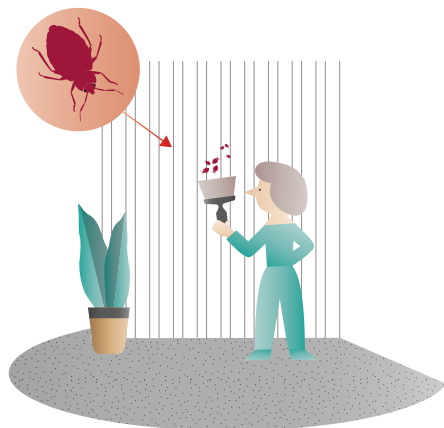
DANS MON LOGEMENT :

Un entretien régulier des lieux limite les infestations. L'encombrement d'un logement ou la présence de murs dégradés (fissures, plâtre abîmé, papier peint décollé, parquet endommagé), peuvent favoriser la prolifération des punaises de lit.



Calfeutrer et étanchéifier toutes les plinthes à l'aide de mastic-silicone et recoller les revêtements décollés (ex : papier peint).

Obstruer les trous, fissures ou fentes dans les murs pour éliminer les endroits où peut se cacher l'insecte.



En cas de doute sur les travaux pouvant être effectués, se rapprocher du bailleur.

5. QUELQUES VIDÉOS EXPLICATIVES

CPIAS Nouvelle Aquitaine

https://www.youtube.com/watch?v=zdYKM_UPzGw

E=M6

https://www.youtube.com/watch?v=cC_cAy-fgq0

Brut

<https://www.youtube.com/watch?v=JTYOUYsQMWU>





Pour plus d'informations :

- **Site gouvernement :**

stop-punaises.gouv.fr

(www.cohesion-territoires.gouv.fr/punaises-de-lit/)

- punaises.fr

- **Chambre syndicale des industries de désinfection, désinsectisation et dératisation :**

<https://cs3d-expertise-punaises.fr/>

ARS Grand Est :

- <https://www.grand-est.ars.sante.fr/punaises-de-lits-les-bons-gestes-adopter-0>

- <https://www.grand-est.ars.sante.fr/especes-nuisibles-la-sante>

Droits photographiques :

© Courtesy of the National Pest Management Association; PestWorld.org,

© David P. James, © Joel Carillet, © ÉCO-FLAIR

Illustrations :

© Édite Fernandez



CONTACT :

ARS Grand Est :

Siège régional

Téléphone : 03 83 39 30 30

Mail : ars-grandest-contact@ars.sante.fr