

Comment s'en débarrasser ?

Lutte mécanique

La lutte mécanique (sans insecticides) est indispensable pour diminuer au maximum le nombre de punaises dans le logement. Les méthodes suivantes peuvent être utilisées conjointement :

- Le linge infesté doit être **lavé à une température d'au moins à 60°C**.
- Le linge et les petits objets peuvent être **congelés à -20°C pendant au moins 48 h**.
- Les recoins et tissus d'ameublement peuvent être **nettoyés à la vapeur à 120°C**.
- Les punaises de lits et leurs œufs peuvent être **aspirés**. Le sac de l'aspirateur devra être **changé immédiatement** après et jeté aux ordures emballé dans un **sac plastique hermétiquement fermé**. Nettoyer-désinfecter le conduit de l'aspirateur.
- Tous les objets infestés et jetés aux ordures doivent impérativement être emballés dans des sacs plastiques hermétiquement fermés.
- Le linge et les objets non infestés ou nettoyés peuvent être mis à l'abri dans des sacs plastiques hermétiques pour ne pas être recontaminés.
- Les 'cachettes' doivent être supprimées (papier peint ou plinthe décollés...)

Lutte chimique

- La lutte chimique (avec insecticides) nécessite **l'intervention d'un professionnel** de la désinsectisation agréé. Il devra intervenir au minimum 2 fois pour éradiquer les punaises de lits car leurs œufs sont peu sensibles aux insecticides et résistent au premier passage.

Punaises de lit

Recommandations aux personnes infestées



CHU de Nantes

livret d'information

Qu'est ce qu'une punaise de lit ?

Le nom scientifique de la punaise de lit est **Cimex lectularius**. La punaise adulte est de **couleur brunâtre**, a une forme ovale aplatie et mesure de **4 à 7 millimètres de long**. Elle vit généralement assez longtemps, environ 6 à 24 mois en se nourrissant régulièrement, mais peut survivre jusqu'à un an en état de dormance!

Les femelles adultes pondent de deux à cinq œufs par jour, soit entre 200 et 500 œufs au cours de leur vie.



Comment se nourrissent-elles ?

Les punaises de lit **se nourrissent la nuit de sang humain** exclusivement. Elles s'alimentent tous les 3 à 15 jours.

Où les trouve-t-on ?



Elles privilégient les endroits où elles peuvent se dissimuler facilement et se nourrir régulièrement, comme **les chambres à coucher**. Leur corps plat leur permet de se cacher dans des espaces très restreints : sous le papier peint, derrière les cadres, dans les prises de courant, à l'intérieur des sommiers, dans les couvre-matelas, dans les tables de chevet...



Les punaises de lit **peuvent infester des logements propres**, comme des logements insalubres. Toutefois, le nombre de cachettes disponibles (fissures, pièces encombrées) peut aider les punaises à proliférer.

Contrairement aux poux ou à d'autres parasites, les punaises de lit **ne vivent pas sur les humains**.

Transmettent-elles des maladies ?

Les punaises de lit **ne transmettent pas de maladie aux humains**.

Comment se déplacent-elles ?

Les punaises de lit sont **souvent transportées d'un lieu à un autre** lorsque l'objet dans lequel elles se dissimulent est déplacé. Par exemple, les sacs, les valises, les sacs à dos, les vêtements, les matelas, les meubles, la literie, les ordinateurs portables et même les fauteuils roulants peuvent leur servir à la fois de cachette et de moyen de transport.

D'elles-mêmes, les punaises, dénuées d'ailes, ne **peuvent se déplacer qu'en marchant**. C'est pourquoi elles s'éloignent peu du lit. Si la population de punaises est importante, certaines d'entre elles migreront en marchant vers d'autres pièces (comme le salon), voire d'autres logements adjacents.

Quels sont les effets des piqûres sur la peau ?

Les **piqûres** sur la peau sont le premier indice de la présence de punaises de lit dans un logement. Situées généralement sur les **parties découvertes du corps** (bras, mains, jambe, etc), elles ressemblent aux piqûres de moustiques et sont souvent groupées en ligne par trois ou quatre.



Les **démangeaisons** causées par ces piqûres peuvent être importantes.

Comment les repérer ?

Les punaises de lit sont difficiles à observer car elles fuient toute lumière naturelle ou artificielle. On peut rechercher la **trace de leurs déjections noires** ou des traces de sang sur les draps (dues à l'écrasement des punaises lors du sommeil).

L'**emplacement des piqûres sur le corps** peut permettre de déterminer la partie du logement infestée par les punaises de lits. Par exemple, si seul le bras gauche est piqué, il faut rechercher leur présence sur le côté du lit correspondant.

Soyez vigilant en dehors de chez vous !

Si vous avez fréquenté un lieu infesté (hôtels, auberges de jeunesse, etc), désinsectisez vos sacs, bagages et linge dès votre retour (insecticide sur et dans les sacs et bagages, lavage du linge à 60°C).

Les meubles ou vêtements d'occasion doivent également être inspectés et nettoyés méticuleusement avant d'être introduits dans la maison.