

## EN CAS D'INFESTATION, IL FAUT AGIR VITE !

### La lutte mécanique

Les punaises de lits se multiplient très rapidement ! La lutte mécanique (donc sans insecticide) est indispensable pour diminuer au maximum le nombre d'insectes dans le logement. Les méthodes suivantes peuvent être utilisées conjointement :

- Le linge infesté doit être lavé au moins à 60°C.
- Le linge et les petits objets peuvent être congelés à -20°C au moins 48h.
- Les recoins et tissus d'ameublement peuvent être nettoyés à la vapeur à 120°C.
- Les punaises de lits et leurs oeufs peuvent être aspirés. Le sac de l'aspirateur devra être changé immédiatement après et jeté aux ordures emballé dans un sac plastique hermétiquement fermé.
- 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.

### La 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 oeufs sont peu sensibles aux insecticides et résistent au premier passage.

Conseils pratiques sur le diagnostic punaises de lits et le choix d'un désinsectiseur sur le site Internet de l'ARS Paca.

## COMMENT SE PROTÉGER ?

Les punaises de lit touchent toutes les catégories d'hébergement. La propreté d'un lieu ne garantit pas à elle seule la protection contre les colonisations. Quelques **gestes simples** permettent toutefois de se protéger :

- Maintenir le logement propre sans encombrement d'objets inutiles.
- Passer régulièrement l'aspirateur.
- Eviter de se procurer des vêtements, des meubles rembourrés ou des matelas d'occasion car ils peuvent être infestés par des punaises de lits.
- Surveiller l'apparition de toute piqûre suspecte.

### Soyez vigilant lorsque vous vous déplacez !

Hôtels, auberges de jeunesse, trains de nuit, etc. sont des lieux à risques de contamination par les punaises de lits. Pour prévenir une infestation de votre domicile au retour d'un séjour à risque : lavez tout le linge à plus de 60°C et désinsectisez la valise (insecticide anti-cafard sur les coutures et fermetures, si vous ne pouvez pas les passer à l'eau et à la brosse).

Crédit photos : Dr. P. DELAUNAY (CHU de Nice).

Remerciements : Dr. P. DELAUNAY (CHU de Nice), JM. BERENGER (Assistance Publique - Hôpitaux de Marseille), F. FUSCA (Centre hospitalier du pays d'Aix) et JL. DUPONCHEL (Service Communal d'Hygiène et de Santé d'Aix-en-Provence).

[www.paca.ars.sante.fr](http://www.paca.ars.sante.fr) > Votre santé > Santé environnement > Espèces nuisibles et envahissantes > Punaises de lits



# Punaises de lits



## QUI SONT-ELLES ?

Les punaises de lits adultes ont une taille comprise entre 4 et 7 mm. Elles ne volent pas et ne sautent pas. Elles sont de couleur brune à beige, très plates, et proches de l'aspect d'un confetti. Elles peuvent vivre de 6 à 12 mois. Une femelle pond de 200 à 500 œufs dans sa vie.



Œuf et déjections de punaise de lit



1 mm

6 mm



Punaise de lit adulte

Les punaises de lits n'aiment pas la lumière, se nourrissent de sang humain et piquent rarement les animaux. Elles piquent tous les 3-4 jours si le logement est occupé. Elles peuvent rester, sans manger, 6-12 mois si le logement est vide.

## COMMENT SE PROPAGENT-ELLES ?

La contamination des logements peut se faire par **transport passif** (par l'homme, par des valises, des vêtements, des meubles et matelas récupérés ou d'occasion). Les punaises de lits peuvent aussi avoir un mode de **déplacement actif** de quelques mètres à quelques dizaines de mètres lorsqu'elles sont à la recherche d'un repas sanguin.

## QUELLES SONT LES NUISANCES ?

Les punaises de lits ne transmettent pas de maladie à l'homme mais sont responsables de nuisances. Elles peuvent occasionner des troubles du sommeil, de l'anxiété, un isolement social, etc.

Les **piqûres** sont le premier indice de présence des punaises. Situées généralement sur les parties découvertes du corps (main, bras, visage, jambes, etc.), elles ressemblent aux piqûres de moustique, se présentant parfois en ligne de 4 à 5 piqûres assez caractéristiques. Les **démangeaisons** causées par ces piqûres peuvent être importantes.



Piqûres de punaises de lits



## OÙ VIVENT-ELLES ?

Les punaises de lits vivent préférentiellement dans les **chambres à coucher** et les **salons avec canapé**, lieux de repos pour ses hôtes (nous mêmes) et sources de cachette (matelas, replis de tissus, etc.).

Lorsque la population devient importante, elles se dispersent vers d'autres pièces ou d'autres appartements.

## COMMENT LES REPÉRER ?



Latte de bois avec déjections et oeufs

Les punaises de lits sont difficiles à observer car elles fuient toute lumière naturelle ou artificielle. On peut rechercher la **trace de leurs déjections** (noires, de 1 à 3 mm et imprégnant les tissus) 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 de préférence sur le côté du lit correspondant.

Pour identifier formellement la présence de punaises de lits dans le logement demander un **diagnostic entomologique** à un professionnel de la désinsectisation connaissant la biologie des punaises.



Punaise adulte sur matelas