

# Lutter efficacement contre les punaises de lit et prévenir leur apparition

## LUTTER EFFICACEMENT

**Les punaises de lit se multiplient très vite.** Dès que leur présence est repérée, il est donc important d'intervenir rapidement, afin d'éviter au maximum l'étendue de l'infestation.

**Lutter contre les punaises de lit** sans recourir à des produits chimiques est indispensable. Par exemple :

- Laver le linge infesté à plus de 60°.
- Congeler les petits objets et le linge non lavable à -20° pendant au moins 72 heures.
- Nettoyer à la vapeur à haute température (120°C) au niveau des recoins ou des tissus d'ameublement.

Si le problème persiste, faire appel à une entreprise de désinsectisation.

**Ne jamais utiliser d'insecticide soi-même** [conseils pratiques et choix d'une entreprise de désinsectisation sur le site de l'ARS].

## PRÉVENIR L'APPARITION DES PUNAISES DE LIT

**La propreté d'un lieu ne garantit pas à elle seule l'absence de punaises de lit.**

Chez soi, à l'hôtel ou au retour d'un voyage, des gestes simples permettent de se protéger:

- Ne pas récupérer de literie trouvée dans la rue ou en brocante.
- Nettoyer avec un appareil à chaleur sèche (180°C) les meubles récupérés dans la rue ou achetés en brocante avant de les installer dans son logement.
- En retour de déplacement, bien vérifier qu'il n'y ait pas de punaises de lit dans ses bagages, et ne pas les poser sur les lits ou fauteuils.
- Bien entretenir son logement, passer régulièrement l'aspirateur et ne pas l'encombrer d'objets inutiles.

Plus de conseils pratiques sur le site de l'ARS : <https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/habitat-et-sante>

UN NUMÉRO DE TÉLÉPHONE POUR RÉPONDRE À TOUTES LES QUESTIONS ET ADOPTER LES BONS GESTES DANS LA LUTTE CONTRE LES PUNAISES DE LIT : 0806 706 806 (PRIX D'UN APPEL LOCAL).

CONSULTER ÉGALEMENT LE SITE [STOP-PUNAISES.GOUV.FR](http://STOP-PUNAISES.GOUV.FR)

*La punaise de lit est un insecte parasite qui se nourrit de sang humain. Brune, avec un corps de forme ovale, sans aile, elle ne saute pas. La punaise de lit est présente partout dans le monde, dans tous les lieux de vie, quel que soit le climat. Les chambres à coucher et le salon avec canapé sont les pièces principalement ciblées.*



*Les punaises de lit ne transmettent pas de maladie mais peuvent causer des démangeaisons importantes voire des réactions allergiques (urticaire).*

 TAILLE RÉELLE  
4 - 7 MM

## PUNAISES DE LIT : Comment les reconnaître ? Comment lutter efficacement ? Comment prévenir leur apparition ?

# Reconnaître une infestation par les punaises de lit



## PREMIER SIGNE

Les piqûres sont souvent le premier signe de la présence de punaises de lit. Des **groupes de 3 à 5 piqûres**, parfois en ligne, apparaissent sur la peau pendant la nuit. Elles ressemblent à des piqûres de moustique.

Ces piqûres sont généralement situées sur les parties découvertes du corps (visage, cou, mains, bras, jambes).

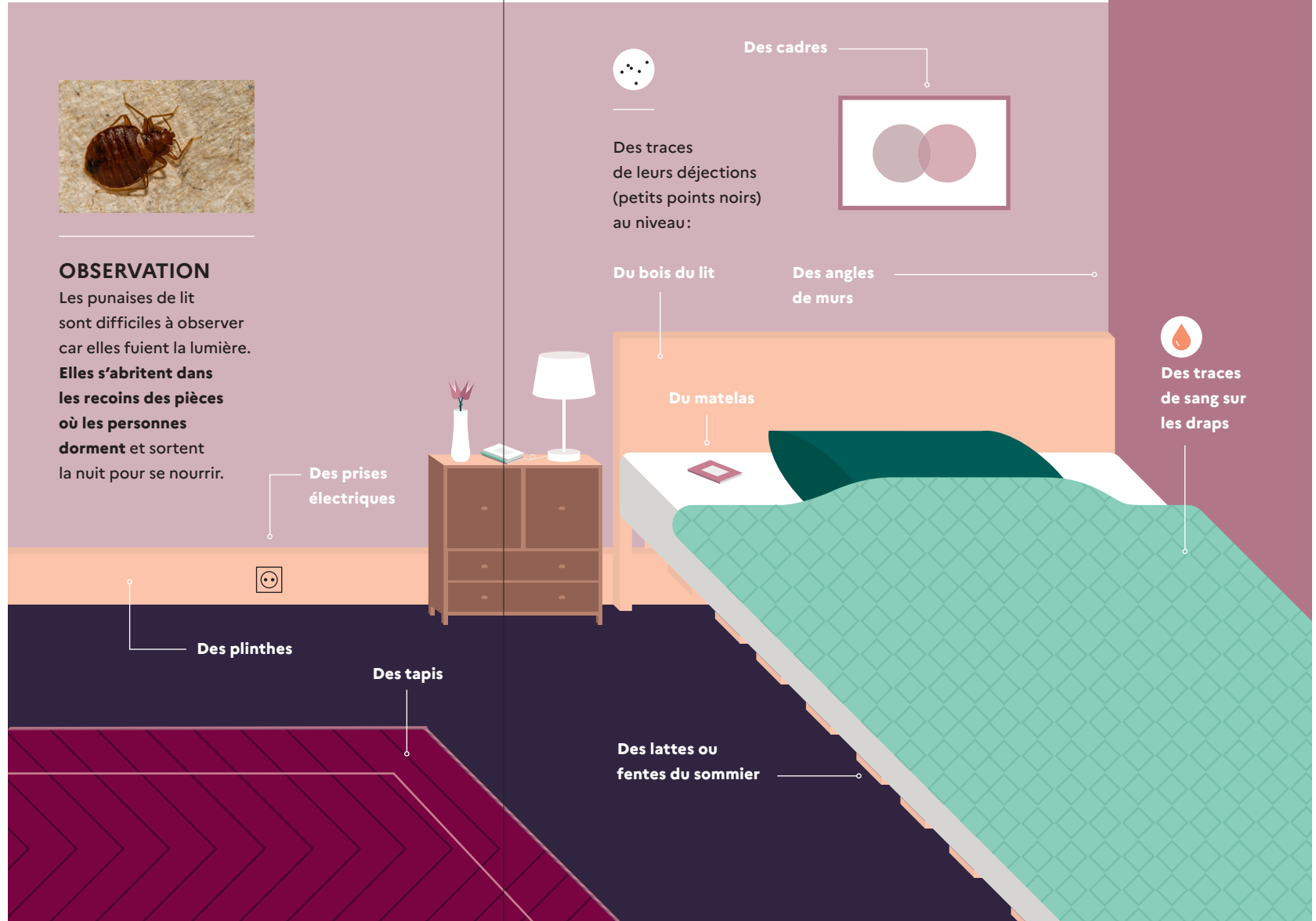
Elles disparaissent naturellement en 10 jours et ne nécessitent pas de soins particuliers. Il suffit de se nettoyer la peau avec un antiseptique ou de l'eau chaude et du savon.



## OBSERVATION

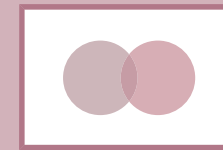
Les punaises de lit sont difficiles à observer car elles fuient la lumière.

**Elles s'abritent dans les recoins des pièces où les personnes dorment** et sortent la nuit pour se nourrir.



Des traces de leurs déjections (petits points noirs) au niveau:

Des cadres



Du bois du lit

Des angles de murs



Des traces de sang sur les draps

Des prises électriques



Des plinthes

Des tapis

Du matelas

Des lattes ou fentes du sommier