

# PUNAISES DE LIT LUTTER EFFICACEMENT

*sans recours systématique aux 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.

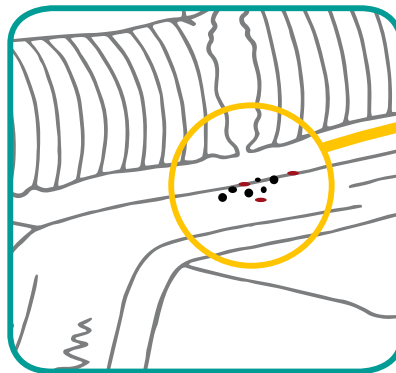
Si les démangeaisons sont très intenses ou si vous avez des lésions gonflées et importantes, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

## Inspecter les lieux

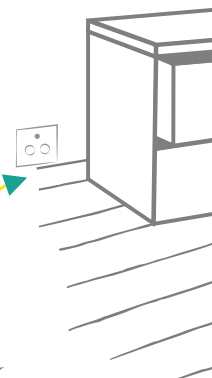
Les punaises de lit sont difficiles à observer car elles fuient la lumière et sortent la nuit pour se nourrir.

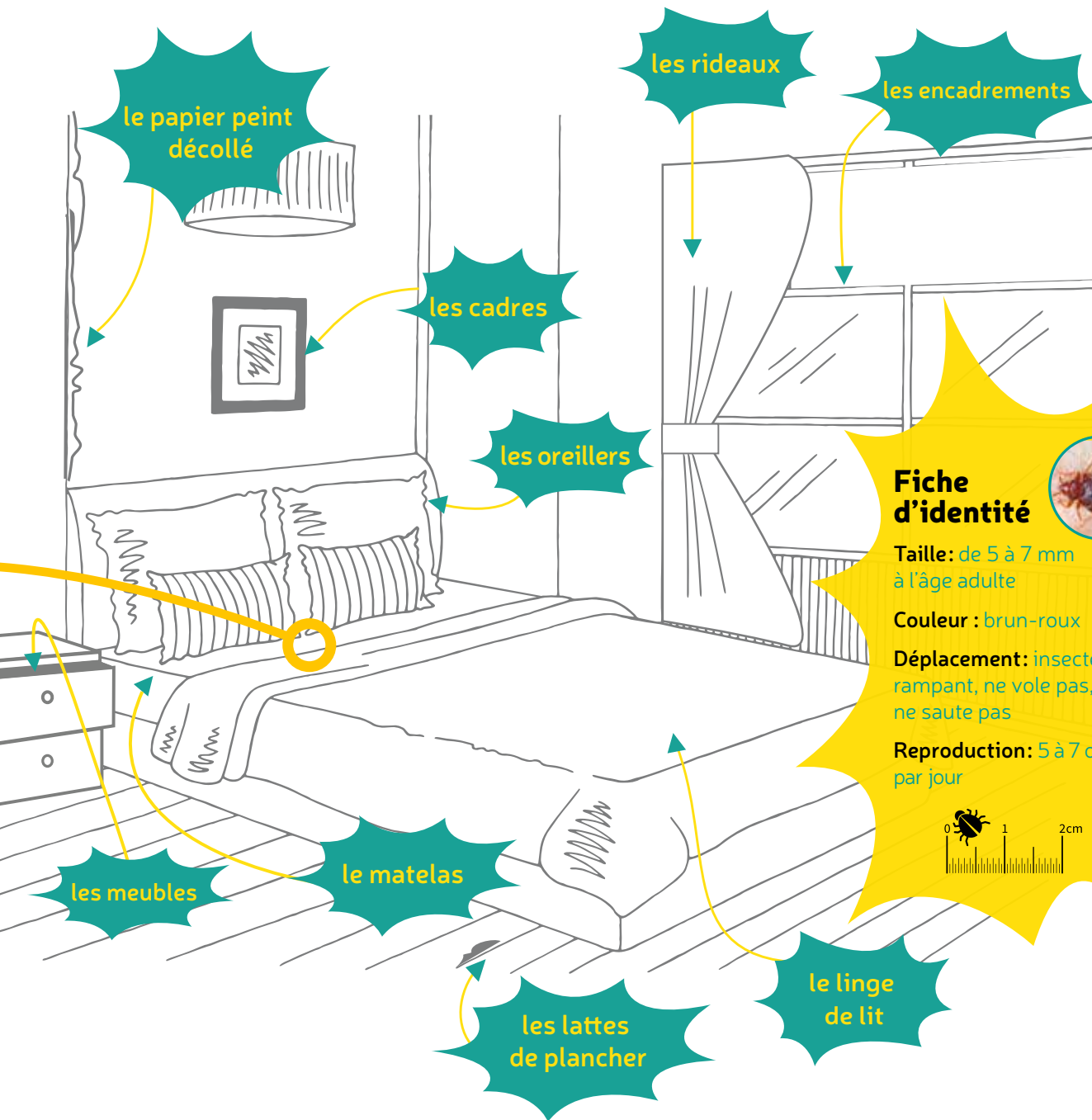
**Indice 3 :** Elles se cachent dans les recoins des pièces où les gens dorment.

**Indice 4 :** À la lumière du jour, des traces de déjections noires et/ou des traces de sang sur les draps sont des indices de leur présence.



les plinthes





le papier peint décollé

les rideaux

les encadrements

les cadres

les oreillers

les meubles

le matelas

les lattes de plancher

le linge de lit

### Fiche d'identité



Taille: de 5 à 7 mm à l'âge adulte

Couleur: brun-roux

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

Reproduction: 5 à 7 œufs par jour



# 4 ACTIONS POUR LUTTER EFFICACEMENT

Composée d'actions simples, la lutte non chimique est indispensable pour éliminer les punaises de lit. Lorsqu'elle est bien conduite et que l'infestation n'est pas majeure, elle peut suffire à éradiquer les punaises sans recourir à des insecticides.

## Préparation

- ✓ Calfeutrer et étanchéifier toutes les plinthes, fissures, gaines électriques (après avoir coupé le courant) à l'aide de mastic-silicone et recoller les revêtements décollés.
- ✓ Coller de l'adhésif double-face autour du cadre de lit et sur le chemin des punaises pour les piéger lors de leurs déplacements.

### 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 dans d'autres appartements et dans les parties communes.

## Linge et objets

- ✓ Mettre le linge infesté (linge de lit, vêtements, etc.) et les rideaux dans des sacs poubelles fermés afin de les déplacer d'une pièce à l'autre puis les laver en machine à 60°C ou les passer au sèche-linge fonction « prêt à ranger ».
- ✓ Mettre les petits objets et le linge non lavable dans un sac de congélation au congélateur pendant 72h à -20 °C.
- ✓ Jeter dans des sacs poubelle fermés tout objet inutile.
- ✓ Emballer les objets et meubles dans des sacs fermés ou dans du film plastique avant de les sortir des pièces infestées.
- ✓ Ne pas secouer la literie par la fenêtre.
- ✓ Ne pas abandonner dans la rue ou sur le palier des objets potentiellement infestés.
- ✓ Contactez la mairie pour savoir comment se débarrasser des objets infestés.



## Nettoyage à l'aspirateur

- ✓ Aspirer de façon minutieuse les 2 faces du matelas, le cadre et les lattes du lit.
- ✓ Bien aspirer tous les recoins (plinthes, papier peint décollé, lattes de plancher, fissures, etc.).
- ✓ Aspirer ses chaussures avant de sortir des pièces infestées.
- ✓ Renouveler l'aspiration 2 fois par jour pendant environ 10 jours.
- ✓ Après chaque aspiration, jeter le sac d'aspirateur dans un sac poubelle fermé hermétiquement.
- ✓ Nettoyer les tubes et les embouts d'aspiration avec de l'eau savonneuse après chaque utilisation.



## Nettoyage à la chaleur

- ✓ Après l'aspiration, nettoyer minutieusement les pièces concernées (matelas, canapé, sols, recoins, fissures, tissus d'ameublement, etc.) à l'aide d'un appareil à chaleur sèche (180°C) ou d'un nettoyeur vapeur (110°C à 180°C et 4 à 6 bars de pression).



### **La lutte non-chimique**

C'est une solution économique 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.

# ET SI LE PROBLÈME PERSISTE ?

Si l'infestation ne semble pas éradiquée, vous pouvez faire appel à une entreprise de désinsectisation.

## Choisir un professionnel : les points clés

- ✓ L'utilisation répétée de produits insecticides peut entraîner l'apparition de punaises résistantes à ces produits.
- ✓ Si le produit doit rester plusieurs jours dans le logement (sols et murs), veillez à tenir les enfants éloignés des zones traitées.
- ✓ Attention à ce que l'entreprise de désinsectisation dispose bien de l'agrément certibiocide.
- ✓ L'entreprise doit s'engager à intervenir au minimum 2 fois à environ 15 jours d'intervalle. Un second passage permet à l'insecticide, qui n'est pas actif sur les oeufs, d'agir sur les jeunes punaises après éclosion des oeufs (15 jours environ).
- ✓ Vous pouvez demander à l'entreprise la liste des produits utilisés.
- ✓ 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.



**Ne jamais  
utiliser  
d'insecticide  
vous-même !**

- ✓ Ces produits sont des produits chimiques dangereux pour la santé, ils doivent être maniés avec précaution par des professionnels compétents.
- ✓ Les bombes insecticides que l'on trouve dans le commerce ne sont pas recommandées car peu efficaces sur les punaises et les œufs.
- ✓ Certains produits que l'on peut acheter sur internet sont interdits en France car extrêmement dangereux pour la santé.

## Prévenir l'apparition des punaises de lit

- ✓ Bien entretenir son logement et de ne pas l'encombrer d'objets inutiles.
- ✓ 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 introduire dans votre logement.
- ✓ Lorsque 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

La loi prévoit que l'occupant doit entretenir et nettoyer son logement. Il est donc de sa responsabilité, et à sa charge de procéder à la lutte contre les punaises de lit.

Le propriétaire est quant à lui tenu de mettre en location un logement sain. Il est, par ailleurs, de sa responsabilité d'agir pour éradiquer les punaises de lit dans les parties collectives.\*

*\* Loi n° 89-462 du 6 juillet 1989 et 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*

