

# LUTTER CONTRE LES PUNAISES DE LIT



Ces petits insectes colonisent de plus en plus de logements, perturbant la vie de leurs habitants. Elles sont en pleine recrudescence dans les grandes agglomérations et on en trouve autant dans les aéroports, les grands hôtels que les immeubles et pavillons d'Île-de-France. Face à une invasion de punaises de lit, un protocole strict, doit être appliqué. Vous trouverez dans ce document les éléments permettant d'identifier et d'éradiquer ces insectes.

## ►►► IDENTIFIER

*La punaise est un insecte rampant, visible à l'œil nu de couleur marron ou rouge foncé. Elle n'est pas plus grande qu'un pépin de pomme.*

Comme les moustiques, les punaises se nourrissent de sang humain et piquent le plus souvent pendant votre sommeil. Les piqûres de punaise apparaissent souvent par groupe de trois et sont accompagnées de démangeaisons. Elles disparaissent d'elles-mêmes et n'exigent souvent aucun traitement. Ces démangeaisons ne sont pas porteuses de maladies. Les punaises ne volent pas, ne sautent pas et vivent dans les endroits sombres : une fente de l'épaisseur d'une carte de crédit est suffisante pour constituer un abri pour les punaises de lit. Les punaises ne résistent pas aux températures extrêmes : froid : -18°C et chaleur +55°C.

### Reproduction

oeuf, nymphe, adulte  
mâle ou femelle



Les punaises se reproduisent tout au long de l'année. Une femelle pond environ 5 à 15 œufs par jour. Les œufs mettent 10 jours à éclore et les nymphes 2 à 4 mois pour atteindre la taille adulte.

**Les punaises ne se développent pas par un manque de propreté.** De nombreux grands hôtels ont été infestés et les punaises peuvent se loger dans les logements de chacun.

À cause des piqûres qu'elles provoquent, les punaises peuvent entraîner des troubles du sommeil, de l'anxiété et du stress chez les habitants du logement infecté. C'est pourquoi, il faut s'en débarrasser au plus vite et éviter la propagation vers d'autres pièces ou appartements.

# ▶▶▶ DÉTECTER

Les punaises de lit sont difficiles à observer car elles fuient toute lumière naturelle ou artificielle. Toutefois, on peut rechercher la trace de leurs déjections sur les tissus ou de sang sur les matelas (issu des piqûres). Il faut donc bien regarder dans les recoins des matelas.



## En parler



Bailleurs **OU**  
Propriétaires

[batiment@mairie-bagneux.fr](mailto:batiment@mairie-bagneux.fr)  
01 42 31 62 27

À ce jour, **votre bailleur ou votre propriétaire n'est pas dans l'obligation de traiter ces insectes.**

Le traitement contre les punaises de lit est légalement à la charge du locataire. Sachez néanmoins que certains bailleurs prennent en charge ces désinsectisations afin d'éviter la propagation des insectes dans l'immeuble.

Vous pouvez également les signaler auprès du service Hygiène et sécurité de la Ville qui peut vous apporter des conseils dans l'élimination de ces nuisibles.

1

## Éradiquer

2

### ÉLIMINATION MÉCANIQUE AU QUOTIDIEN



Passer tous les jours minutieusement l'aspirateur dans tous les recoins de l'appartement et principalement sur votre matelas, votre lit, votre divan, et tout ce qui se trouve autour. Après aspiration, jeter le sac de l'aspirateur dans un sac poubelle en plastique bien fermé.

N'abandonnez pas les objets infestés sur le palier, cela ne ferait qu'aggraver l'infestation dans les parties communes.



Laver vos vêtements, draps, couvertures, oreillers à une température supérieure ou égale à 60°C. Si ce n'est pas possible placez les dans un sac fermé au congélateur pendant

24 heures à -18°C ou au sèche linge pendant au moins 30 minutes à la plus forte température.



Passer à la vapeur (matériel de type vaporetto ou fer à vapeur puissant) les divans, les matelas, les cadres de lits. Congeler les objets qui ne peuvent pas être lavés (livres, etc...).



Brosser à l'eau savonneuse toutes les parties des meubles.



Bouchez les fentes et fissures sur les murs, derrière les plinthes et sur les cadres de lit en bois. Enlevez ou raclez le papier peint qui se décolle et refixez si besoin les plaques des interrupteurs électriques.



### ÉLIMINATION CHIMIQUE PAR UN PROFESSIONNEL



La préparation du logement selon l'étape 1 est préalable à la lutte chimique. Nous vous conseillons de faire appel à une société spécialisée (faire au moins 2 devis). Les professionnels vous expliqueront la marche à suivre (sortie du logement, précautions femmes enceintes, animaux...).

Néanmoins sachez que d'autres produits chimiques sont disponibles dans des magasins spécialisés. Respectez le mode d'emploi et évitez le contact prolongé avec ces produits.



### EN BREF

Méthode de traitement	Température et durée	Niveau de contrôle
Machine à laver (détergent non biologique)	30° 30 mn de lavage	Ne détruit pas les œufs
	Chaud 60° 30 mn de lavage	Détruit toutes les étapes du cycle de vie
Sèche linge	Froid ou chaud à sec pendant 30 mn	Détruit toutes les étapes du cycle de vie
Laisser tremper	Eau chaude 30 mn	Détruit toutes les étapes du cycle de vie
	Eau froide 24 heures	
Congélation	2h à -18°	Détruit toutes les étapes du cycle de vie

**Il est important de réaliser ces gestes avant de procéder à une désinsectisation avec des produits chimiques.**

**Dans tous les cas, une lutte mécanique et chimique combinées sont indispensables pour éradiquer les punaises de lit.**

rière les cadres  
tagères

plinthes

quettes, tapis  
ures du parquet

# ▶▶▶ PRÉVENIR



## LES CONSEILS NATURELS

L'**huile essentielle** de lavande, la terre de diatomé, le bicarbonate de soude sont des répulsifs naturels efficaces après traitement ou intervention.

## AU QUOTIDIEN

**Éliminer les encombrements d'objets** et de meubles dans le logement et les parties communes, qui sont autant de cachettes pour les punaises.

**Mettre des housses** étanches aux punaises de lit sur les matelas.

**Éviter si possible d'installer** tapis, moquettes ou papiers peints car les punaises peuvent facilement s'y dissimuler.

**Éviter de se procurer** des vêtements, des meubles rembourrés ou des matelas d'occasion car ils peuvent être porteurs de punaises de lits. Si vous décidez quand même d'installer chez vous l'un de ces articles, inspectez-le avec soin avant introduction dans le logement et si possible, lavez-le.

**Traitez les matelas** à la vapeur chaude, lavez les meubles et le linge à haute température.

**Surveiller l'apparition de toute piqûre suspecte.**



**Soyez vigilants lors de vos voyages : inspectez les matelas des hôtels, auberges de jeunesse, trains de nuit et vérifiez vos valises à votre retour.**

**Pour prévenir une infestation de votre domicile au retour d'un séjour à risque : placez le linge selon les recommandations décrites précédemment, désinsectisez la valise (traitement vapeur chaude sur les coutures et fermetures, nettoyage à l'eau savonneuse et à la brosse).**

Si vous devez vous débarrasser de meubles/objets infestés, il est nécessaire, pour éviter la propagation, de les déposer à la déchetterie et d'indiquer la présence de punaises de lit (mettre en place une feuille avec la mention "ATTENTION PUNAISES DE LIT").

# ▶▶▶ RAPPEL

- 1 PRÉVENEZ VOTRE BAILLEUR / PROPRIÉTAIRE**
- 2 PRÉVENEZ LE SERVICE HYGIÈNE ET SÉCURITÉ DE LA VILLE  
BATIMENT@MAIRIE-BAGNEUX.FR / 01 42 31 62 27**
- 3 COMMENCER LA LUTTE MÉCANIQUE**