

Les punaises de lit : lutter efficacement et prévenir leur apparition

16 décembre 2024



La punaise de lit est un insecte parasite qui se nourrit de sang humain. Elle ne transmet pas de maladie mais peut coloniser votre habitation. Retrouvez des conseils pour éviter qu'elle s'installe chez vous et des informations pour vous en débarrasser.

Alors que les punaises de lit avaient globalement disparu en France depuis les années 50 en France, l'augmentation des échanges mondiaux et du tourisme ainsi que le développement de leur résistance aux insecticides semblent avoir contribué à leur retour parmi nous.

Source de nuisances importantes pour les personnes occupant des logements infestés, elles ne transmettent pas de maladies mais peuvent occasionner stress, anxiété, isolement social et détresse psychologique.

Leur installation dans un logement n'est pas liée à un manque d'hygiène, contrairement à ce que de nombreuses personnes peuvent penser, mais nécessite une intervention rapide de ses occupants pour éviter au maximum l'étendue de l'infestation.

Punaise de lit : ce qu'il faut savoir sur elle

Les punaises de lit se distinguent d'autres insectes de plusieurs manières. Découvrez des informations utiles pour mieux les connaître.

Comment reconnaître une punaise de lit ?

La punaise de lit est visible à l'œil nu. Elle est de **forme ovale** et est généralement de **couleur brune** (marron foncé) ou un peu rouge après s'être nourri de sang. Elle ne saute pas et ne vole pas. Une fois à l'âge adulte, la punaise de lit mesure entre 4 et 7 mm (équivalent à la taille d'un pépin de pomme).



Où trouve-t-on les punaises de lit chez soi ?

Les punaises de lit vivent principalement dans la **chambre à coucher**. Les salons avec canapé et tapis peuvent aussi être infestés. Elles sont cependant difficiles à observer car elles **fuiant toute lumière naturelle ou artificielle** et s'abritent dans des **endroits sombres**, parfois étroits et peu accessibles (matelas, lattes ou fentes du sommier, bois du lit, plinthes, angles des murs, fond des placards...).

Combien de temps vivent-elles ?

Les **punaises de lit vivent en moyenne entre 6 et 24 mois**. Elles se nourrissent de sang (repas sanguins) et peuvent survivre plusieurs mois parfois sans se nourrir. Elles sont actives et se nourrissent essentiellement la nuit.

A quoi ressemblent les piqûres de punaises de lit ?

La piqûre de punaise de lit est souvent indolore au moment même de la piqûre. Les piqûres ressemblent à des piqûres de moustique et surviennent la nuit, quand les punaises de lit sont actives. Les punaises de lit peuvent piquer plusieurs dizaines de fois le corps d'une personne en une seule nuit afin d'être suffisamment nourries.

Ces piqûres peuvent se regrouper par 3 ou 5 sur la peau, parfois en ligne

Elles sont généralement situées sur les **parties du corps découvertes pendant la nuit** (visage, mains, bras, jambes). Puis si la personne continue à vivre dans un endroit infesté, les piqûres s'étendent partout sur la peau.

Les piqûres de punaises de lits disparaissent naturellement sous dix jours et ne nécessitent pas de soins particuliers. Nettoyez-vous la peau et essayez de ne pas vous gratter pour éviter toute surinfection.

Elles peuvent parfois provoquer des démangeaisons ou parfois même une réaction allergique (urticaire) liée à la salive de la punaise de lit. Si vous souffrez de démangeaisons persistantes, consultez votre médecin qui pourra vous prescrire une crème pour vous soulager.

*SLDC
Punaises
de
lit*

Quelles maladies la punaise de lit peut-elle transmettre ?

La punaise de lit ne transmet pas de maladie lorsqu'elle pique les occupants des logements infestés mais elle peut avoir un **impact sur leur santé mentale en particulier sur le plan psychologique (anxiété, stress, insomnie, crises d'angoisse) et relationnel (isolement social)**.

Comment savoir si on a des punaises de lit chez soi ?

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.

Des indices permettent de repérer leur présence :

- 1er indice : l'apparition de piqûres sur son corps (Comment reconnaître une piqûre de punaise de lit ?)
- 2e indice : les traces de leurs déjections et les traces de sang

Vous pouvez observer :

- des **petits points noirs** qui sont en réalité des crottes laissées par les punaises de lit au niveau du matelas, lattes ou fentes du sommier, bois du lit, plinthes, angles des murs, cadres, prises électriques...
- de **grandes et longues traces de sang sur les draps**, celles-ci peuvent être dues à l'écrasement des punaises de lit lors de votre sommeil.



SLDC Punaises de lit



SLDC Pl

En cas d'infestation, il ne faut pas avoir honte. Tout le monde peut être infesté et cette infestation n'est pas liée à un manque d'hygiène de la part de l'occupant !

Comment éviter d'avoir des punaises de lit chez soi ?

Plusieurs réflexes peuvent être utiles pour repérer facilement des punaises de lit chez soi et empêcher d'en ramener chez vous après un déplacement (hôtel, transport etc.).

Que faire chez soi pour éviter de ramener des punaises de lit ?

- Ne récupérez pas de la **literie (matelas, oreiller, traversin etc.) et sommier trouvés dans la rue** et évitez d'acheter en brocante ;

- **Nettoyez avec un appareil à chaleur sèche (180°C) les meubles récupérés** dans la rue ou achetés en brocante avant de les installer dans votre logement ;
- Après leur achat, **lavez les vêtements d'occasion** à plus de 60°C ou placez-les au sèche-linge au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes ou congelez-les au moins à 20°C pendant 72 heures avant de les ranger ;
- Passez régulièrement l'aspirateur et **n'encombrez pas votre logement avec des objets inutiles** afin de réduire le nombre d'endroits où les punaises de lit peuvent se cacher ;

Que faire lorsqu'on séjourne dans un hôtel ?

- **Ne jamais déposer ses bagages sur le sol ni sur le lit ou sous le lit.**

Il faut les ranger sur un support à bagage inspecté au préalable ou à défaut dans la salle de bain et les garder fermés lorsqu'on ne les utilise pas ;

- **Ne pas posez vos vêtements sur le lit ou dans les armoires** avant de les avoir examinés scrupuleusement;
- **Vérifiez les meubles et les murs de la chambre avec attention**, à l'aide si besoin d'un objet ayant un coin dur comme une carte de crédit par exemple pour déloger d'éventuelles punaises..

Il s'agit d'inspecter le matelas (au niveau des fermetures à glissière, des coutures, du capitonnage, du rembourrage), de regarder derrière et autour de la tête de lit avant de se coucher, d'inspecter attentivement les fauteuils au niveau de l'endroit où on s'assoit, l'encadrement des meubles, les cadres, les plinthes et prises électriques.

Que faire au retour d'un voyage, d'un déplacement ?

- **Vérifiez attentivement qu'il n'y ait pas de punaises de lit dans les bagages ou sacs** et ne les posez jamais sur les lits ou fauteuils ou à proximité ;
 - Sortez vos vêtements et examinez vos effets personnels ;
 - Lavez les vêtements et les articles en tissu à l'eau chaude (si possible à 60°C), ou placez-les au sèche-linge au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes ou congelez-les au moins à 20°C pendant 72 heures qu'ils aient été portés ou non avant de les ranger ;
 - Passez l'aspirateur dans les valises et jetez immédiatement le sac de l'aspirateur dans un sac plastique bien fermé puis nettoyez le conduit de l'aspirateur.
-

Comment se débarrasser des punaises de lit ?

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 à d'autres pièces de votre logement et aux autres logements de la résidence.

Il convient de procéder par étapes.

La lutte mécanique (aspiration, températures extrêmes, lavage) : premières étapes indispensables.

La lutte mécanique est une étape **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 de lit sans recourir à des produits chimiques**. C'est une solution économique et plus respectueuse de votre santé.

Etape 1 : Préparez votre logement

- Bouchez les fissures, jointez les plinthes, recollez les revêtements (tapisserie) décollés.
- Emballez les objets et meubles dans des sacs fermés ou dans du film plastique avant de les sortir des pièces infestées.

Etape 2 : Traitez vos objets

- Lavez le linge infesté (linge de lit, vêtement...) et les rideaux en machine à plus de 60°C ou les passer au sèche-linge (mode chaud au moins 30 minutes). Les vêtements doivent ensuite être conservés dans des sacs plastiques scellés jusqu'à la fin de l'infestation.
- Placez les petits objets et le linge non lavable dans un sac de congélation au congélateur à -20°C, 72 h minimum.



La suppression de l'ameublement infesté n'est pas obligatoire mais doit être réfléchi et organisée pour ne pas contaminer d'autres sites. Les matelas ou meubles contaminés ne doivent bien sûr pas être vendus, ni déposés dans la rue : il faut s'assurer qu'ils aillent directement en décharge et qu'ils ne soient pas récupérables (les rendre inutilisables).

Etape 3 : Procéder au nettoyage de la zone infestée

- **Aspirez avec attention la pièce infestée**

Aspirez (avec l'embout fin de l'aspirateur) les œufs, jeunes et adultes que vous apercevez lors de l'inspection des objets et meubles. Aspirez aussi les deux côtés du matelas, le cadre et les lattes de lit (sommier) de façon minutieuse.

Veillez aussi à bien aspirer tous les recoins, ainsi que vos chaussures avant de sortir des pièces infestées.

Cette aspiration est à renouveler deux fois par jour pendant environ une dizaine de jours.

Attention, l'aspirateur ne tue pas l'insecte, qui pourrait ressortir plus tard du sac. Il faut ensuite fermer le sac, l'emballer dans un sachet plastique et le jeter dans une poubelle extérieure. Ne pas oublier de nettoyer le conduit de l'aspirateur à l'eau savonneuse ou avec un produit de nettoyage domestique.

- **Nettoyez à la brosse les recoins et tissus**

Brosser à sec ou avec un nettoyant de surface certains recoins ou tissus est un geste complémentaire pour supprimer les œufs ou les jeunes insectes difficiles à mettre en évidence.

Attention, le brossage ne les tue pas, il faut donc y associer l'aspirateur ou un grand nettoyage du sol.

- Après l'aspiration, **nettoyez minutieusement à haute température**, à l'aide d'un appareil à chaleur sèche ou d'un nettoyeur-vapeur (180°C), pour détruire tous les stades de punaises de lits au niveau des recoins ou des tissus d'ameublement.

Lutte chimique : faites intervenir un professionnel à votre domicile

En cas de persistance de l'infestation, il peut être nécessaire de traiter chimiquement votre logement. **Dans ce cas, faites appel à un professionnel et n'intervenez pas vous-même directement.**

Les insecticides courants sont inefficaces contre ces insectes qui ont développé au fil du temps une forte résistance à la quasi-totalité des insecticides en vente libre. N'utilisez surtout pas de produits chimiques ou de fumigènes anti-insectes vous-même sans recourir à des professionnels. Ces produits sont dangereux pour la santé et doivent être maniés avec précaution par des professionnels compétents.

Alerte sur le produit insecticide *Sniper* 1000 EC DDVP circulant illégalement en France pour lutter contre les punaises de lit ou les cafards.

Interdit à la vente depuis 2013, ce produit est à l'origine de nombreuses intoxications ayant conduit à des hospitalisations, y compris des enfants et présente un danger mortel en cas d'inhalation par contact avec la peau ou lors d'une ingestion. Il est fortement déconseillé d'acheter ce produit par vos propres moyens sur internet ou via des marchands non habilités.

Comment trouver un professionnel de la désinsectisation ?

Pour trouver un professionnel dans votre département, consultez [le site de la Chambre syndicale des industries de désinfection, désinsectisation et dératisation \(CS3D\)](#).

Ce site comporte un annuaire qui regroupe des professionnels de la désinsectisation, membres de la CS3D et signataires de la charte "Stop punaises" du ministère chargé de la ville et du logement.

Assurez-vous que l'entreprise est en possession du certificat Certibiocide délivré par le Ministère de la transition écologique et solidaire depuis moins de 5 ans.

N'hésitez pas à demander des devis auprès de plusieurs entreprises car les prix et prestations peuvent être très variables.

Comment se passe l'intervention ?

Le professionnel doit s'engager à intervenir au minimum deux fois à environ 15 jours d'intervalle. Le second passage permet à l'insecticide, qui n'est pas actif sur les œufs, d'agir sur les jeunes punaises après éclosion des œufs.

Enfin, certains professionnels ont recours à des chiens renifleurs pour détecter les punaises.

Restez vigilant durant une période 1 à 2 mois après l'intervention afin de s'assurer de l'élimination totale des punaises. Prévoyez en cas de besoin des visites de contrôle avec le professionnel.

En location, qui prend en charge les frais ?

Le bailleur supporte les frais de détection et de désinfestation des punaises de lit. Si le bailleur refuse de prendre en charge l'intervention, le locataire peut saisir la commission départementale de conciliation ou saisir le tribunal judiciaire.



Il existe un numéro de téléphone pour répondre à toutes vos questions juridiques : 0806 706 806 (prix d'un appel local).

Aller plus loin

Documents à télécharger

Télécharger la plaquette sur les punaises de lit (pdf, 949.38 Ko)

Guide Oh punaises ?! - Conseils pour agir face aux punaises de lit - Le Centsept (pdf, 8.51 Mo)

Liens utiles

Les punaises de lit en 13 questions (Site de l'ANSES)

Consultations liées aux punaises de lit en médecine générale en France métropolitaine, période 2019-2020

Punaises de lit en France : état des lieux et recommandations, Centre National d'Expertise sur les Vecteurs (CNEV)

Vous habitez dans le département du Rhône (69) et vous êtes concerné par une infestation de punaises ?

Découvrez la plateforme numérique de l'Etat pour lutter contre les infestations de punaises de lit actuellement en test sur le département : stop-punaises.beta.gouv.fr