FAITES CHAMBRE À PART AVEC LES PUNAISES DE LIT

FICHE D'IDENTITÉ

› SA DESCRIPTION

Type : Insecte parasite

Forme : Corps ovale et sans aile, ressemblant à un pépin de pomme

Couleur : Brune

Taille : De 5 à 7 mm à l'âge adulte

Durée de vie moyenne : de 6 à 24 mois

Régime alimentaire : Sang humain

Particularité (rassurante) : Ne transmet pas de maladie

Les punaises de lit **se propagent !**

› SON MODE DE VIE

- Aime par-dessus tout les espaces sombres et les recoins
- Fuit la lumière et se déplace essentiellement la nuit
- Se déplace en rampant et en utilisant vos vêtements, valises et meubles
- Ne saute pas et ne vole pas

› SES CACHETTES PRÉFÉRÉES

- En priorité la chambre, matelas, sommiers, draps.
- Mais aussi : les murs et les recoins des habitations (Meubles, plinthes, fentes des planchers, tapis...).

À SAVOIR

La présence de punaises de lit n'est pas liée à un manque de propreté. N'importe qui peut voir son domicile en être infesté.

› SES PIQÛRES

➲ Elles ressemblent à des piqûres de moustiques et sont souvent regroupées en ligne, par 3 ou 4. Une intensification des piqûres montre une infestation.
Demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

➲ Elles provoquent des démangeaisons voire des allergies (urticaire).

➲ Les piqûres disparaissent naturellement sous 10 jours, sans soins particuliers.

› LES ÉVITER ?

Vous partez en week-end ou en vacances

Vous arrivez sur votre lieu de séjour :

➲ Vérifiez qu'il n'y a pas de punaises et de tâches brunes en inspectant les draps, matelas et sommier.

➲ Ne pas poser les valises sur le lit, et utiliser les porte-bagages

À votre retour

➲ Vérifiez vos bagages et vêtements avant de les ranger. Les bagages ne doivent pas être stockés vers l'espace de vie ; à privilégier l'entrée, cave et garage.

➲ Lavez vos vêtements et articles en tissu, même si vous ne les avez pas portés.

Achat d'occasions ou dons (meubles, vêtements, objets abandonnés...)

En cas d'achat de seconde main ou de récupération, vérifiez bien qu'il n'y a pas d'insectes ou de traces brunes.

COMMENT S'EN DÉBARASSER ?

Lavage à 60° OU **Sèche-linge :** 30 min au cycle le plus chaud OU **Congélation :** minimum 72 h

Nettoyage à la vapeur à 120°C (Recoins et tissus d'ameublement)

Aspirer punaises et œufs et jeter le sac aspirateur immédiatement dans un sac plastique bien fermé

Jeter les objets trop infestés et les isoler dans des sacs plastiques, A jeter à la déchetterie.

Et contacter un professionnel de la désinsectisation.

CONTACTS

Locataires :
Contactez votre bailleur

Propriétaires :
Rendez-vous sur :
stop-punaises.gouv.fr

Numéro vert :
0 806 706 806
(prix d'un appel local)

Plaquette élaborée par un groupe de travail départemental de Savoie :

Savoisienne habitat

Cristal Habitat
ENGAGÉ POUR VOS PROJETS

GHT SAVOIE - BELLEY

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
Liberté
Égalité
Fraternité

INFESTATIONS PAR LES PUNAISES DE LIT

En recrudescence dans le monde entier, les punaises de lit sévissent en France. En 2019-2020, elles ont motivé au moins une consultation auprès d'un médecin généraliste sur deux[1].

ENTOMOLOGIE

Les punaises de lit appartiennent à la famille des *Cimidiadae*. *Cimex lectularius* prédomine dans les régions tempérées. L'espérance de vie des punaises de lit est d'environ 12 mois au total, le stade adulte est atteint en 2 mois. Mais elles peuvent parfois survivre quelques mois (2 à 5 mois) sans s'alimenter. Une femelle pond 5-8 œufs par jour qui éclosent en 8 à 10 jours. Les adultes, de quelques millimètres, sont de couleur brun à beige, très plats et présentent des ailes atrophiées, leur apparence est proche de celle d'un pépin de pomme. Les punaises, photophobes et hématophages, se nourrissent en quelques minutes durant la nuit et retournent se cacher leur repas terminé. Elles peuvent se déplacer sur plusieurs mètres et peuvent être transportées, notamment en se cachant dans les vêtements et valises. Elles franchissent ainsi de longues distances.

Source : Pascal DELAUNAY CHU de Nice, 2015

ÉPIDÉMIOLOGIE

La punaise de lit est cosmopolite. Sa recrudescence est liée à l'essor des voyages internationaux, du commerce de seconde main et au développement des résistances aux insecticides. L'infestation peut concerner aussi bien un logement isolé, que l'ensemble d'un immeuble voire d'un quartier. Les données épidémiologiques nationales sont rares, à l'étranger comme en France, où des enquêtes auprès des entreprises de dératisation, désinsectisation et désinfection (3D) ou de services communaux d'hygiène et de santé confirment une augmentation des infestations.

D'après l'enquête menée par l'Anses auprès de la population française, 11 % des ménages français auraient été infestés par les punaises de lit entre 2017 et 2022. Une étude du réseau Sentinelles (2019/2020), commandée par la direction générale de la santé, estimait que 72 000 consultations auprès d'un médecin généraliste ont eu pour motif des conséquences liées aux punaises de lit, soit un taux d'incidence de 109 consultations annuelles pour 100 000 habitants, variant de 19 à 216/100 000 selon la région et le mois, le taux observé en août étant 7 fois supérieur à celui de janvier. Les patients, majoritairement des femmes (66%), consultaient pour des lésions cutanées, des démangeaisons liées aux piqûres, mais aussi la dégradation de l'état de santé psychologique ; 40 % des patients ayant consulté souffraient d'insomnie et plus de la moitié (55 %) estimaient que l'infestation avait un retentissement sur leur état psychologique général.

EFFETS SUR LA SANTÉ

Les punaises de lit sont principalement connues pour les atteintes dermatologiques et allergiques qu'elles occasionnent, allant de la simple piqûre à des manifestations généralisées pouvant s'apparenter à une urticaire. La lésion cutanée la plus typique se présente sous forme de papules et/ou maculo-papules

[1] Sorbonne Université / Sentinelles / INSERM – Rapport PULI (sentiweb.fr)

prurigineuses de 5 mm à 2 cm de diamètre avec un point central ou une vésicule similaire soit des lésions similaires à toute piqûre d'arthropodes. Le diagnostic clinique n'est pas toujours évident, seul un interrogatoire rigoureux du patient permet d'évoquer cet insecte. Toutefois, sur les parties découvertes de la peau, les lésions se présentent parfois en ligne de 4 à 5 piqûres assez caractéristiques de cet insecte. Le diagnostic de certitude ne pourra s'établir que par l'identification entomologique d'un spécimen apporté par le patient ou prélevé sur site par un entomologiste ou une société de désinsectisation.

Comme toute piqûre d'arthropodes, la surinfection bactérienne, notamment par grattage ne doit pas être négligée. En revanche, les punaises de lit ne sont pas, à ce jour, identifiées comme vectrices d'agents infectieux. Les personnes qui résident dans un lieu infesté de punaises associent rapidement les moments de repos (sommeil, télévision, lecture) aux piqûres. Ces personnes sont alors fatiguées, irascibles et dans un état de stress qu'il est important de prendre en compte en même temps que la lutte. Une écoute de la personne, associée à des propositions simples et concrètes, sont des éléments-clés pour la réussite de la lutte.

LA LUTTE CONTRE L'INFESTATION

En matière de lutte contre les punaises de lit, l'objectif est « zéro punaise ». Il n'y a pas de niveau d'infestation tolérable. Cet objectif unique est souvent complexe à atteindre et aura toujours un coût non négligeable pour un particulier ou un propriétaire de site. Plus l'infestation est importante, plus les punaises de lit se déplacent dans les autres pièces du logement ou de la résidence voire d'autres logements, d'où l'importance d'une identification et une élimination la plus précoce possible.

Dans un cadre d'une gestion intégrée des infestations, la réussite de la lutte est conditionnée au respect de six étapes :

1. établir un diagnostic de certitude de la présence de punaises de lit ;
2. établir le niveau d'infestation de 1 à 6, selon l'échelle des infestations de l'INELP[2] ;
3. mettre en place une lutte physique (mécanique et thermique) :
    a. ranger, laver, aspirer ;
    b. utiliser une lutte par le chaud (chaleur sèche ou humide) ;
    c. utiliser une lutte par le froid (pour le linge et les petits objets qui ne peuvent pas être lavés)
4. évaluer l'efficacité de cette lutte (réévaluer le niveau d'infestation). Éventuellement refaire une lutte proportionnelle et ciblée au niveau d'infestation restant ;
5. mettre en place une lutte chimique par un professionnel, en cas de persistance de l'infestation ;
6. mettre en place des outils de prévention pour éviter d'éventuelles infestations ultérieures.

Pour un voyageur :

- Au retour d'un séjour, le voyageur qui a été piqué par des punaises de lit doit se prémunir d'une infestation de son domicile. Pour cela, en arrivant, les bagages sont à déposer dans la salle de bain. Le voyageur prend une douche et lave ses vêtements à 60°C ou les met au congélateur (48h à -20°C), lave sa valise dans la salle de bain en brossant la fermeture éclair dans la baignoire ou le bac à douche.

- Pour un voyageur pendant le voyage : ne pas déposer ses bagages sur le sol ou sur le lit mais sur un support à bagage inspecté au préalable et les laisser fermés hors utilisation ; ne pas poser ses vêtements sur le lit ou dans les armoires avant de les avoir examinés scrupuleusement ; vérifier le lit : le matelas, les fermetures à glissière, les coutures, le capitonnage du rembourrage, derrière et autour de la tête de lit, *etc.*

Au domicile : les meubles d'occasion doivent être inspectés et nettoyés méticuleusement avant d'être placés dans la maison : les frotter à l'eau savonneuse ou avec un produit de nettoyage domestique ou les nettoyer avec un appareil à vapeur (plus de 120°C). Le linge d'occasion doit être lavé à 60°C ou congelé.

Pour des personnes allant souvent sur des sites infestés par des punaises (travailleurs sociaux, infirmiers, désinsectiseurs...), le fait de rester en mouvement sur le site diminue le risque d'infestation (les punaises

[2] INELP : Institut National d'Étude et de Lutte contre la Punaise de lit

piquent quand la « cible » est au repos). Il convient de ne pas déposer les vêtements ou sacs sur un ameublement en tissu. Les déposer sur du carrelage (entrée ou cuisine par exemple). Pour écrire, il convient de s'installer à une table et sur une chaise en dur ou dans la cuisine.

ÉLIMINER LES PUNAISES

Plus l'infestation est importante, plus les punaises de lit se déplacent dans les autres pièces du logement ou de la résidence et dans d'autres logements : la lutte doit être précoce. La lutte physique (mécanique et thermique) peut être suffisante pour éliminer les punaises de lit. Elles ont en effet développé des résistances à la quasi-totalité des insecticides en vente libre, qui peuvent par ailleurs présenter des risques importants pour la santé et l'environnement, notamment lorsqu'ils sont utilisés sans respecter les conditions d'utilisation imposées dans les autorisations de mise sur le marché. La lutte chimique est à réserver aux professionnels en cas d'échec de la lutte physique.

La lutte physique : une étape indispensable

- Commencer par les zones les plus exposées : le lit, le canapé et leur environnement immédiat.

→ Utilisation minutieuse d'un appareil à vapeur, c'est-à-dire à haute température (au moins 120°C), qui détruit tous les stades de punaises de lit au niveau des recoins ou des tissus d'ameublement.
→ Lavage en machine à plus de 60°C, pour le linge de lit et les vêtements qui le supportent. Le linge est transporté depuis la chambre vers la machine à laver dans un sac fermé. Le linge et les vêtements ainsi lavés doivent être conservés dans des sacs plastiques fermés jusqu'à la fin de l'infestation.
→ Séchage au sèche-linge (mode chaud au moins 30 minutes).

- Congélation du linge ou de petits objets à -20°C, 48h minimum.
- Aspiration (avec l'embout fin de l'aspirateur) des œufs, jeunes et adultes mis en évidence. 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.
- Nettoyage à la brosse : 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.
- Suppression de l'ameublement infesté : elle ne doit pas être systématique, mais réfléchie 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).
- Interventions éventuelles sur le bâti : rebouchage des fissures, vissage des prises, recollage du papier peint, des plinthes…

La lutte chimique (insecticides) : une étape à réserver aux professionnels en cas de persistance

En cas de persistance de l'infestation :

- Faire appel à des entreprises spécialisées dans la détection (notamment celles ayant recours à des chiens) en demandant des garanties (formation, certificat de dressage et certificat pour le traitement de l'infestation).

- Demander au professionnel de communiquer son protocole de traitement et vérifier qu'il le respecte, en particulier l'étape de la lutte physique. Pour le traitement insecticide, s'assurer que le professionnel est en possession d'un **certificat Certibiocide en cours de validité** délivré par le ministère de la Transition écologique. Rester vigilant durant une période de 1 à 2 mois après l'intervention afin de s'assurer de l'élimination totale des punaises. Prévoir le cas échéant des visites de contrôle avec le professionnel.

PRÉVENIR L'INFESTATION

Chez soi :

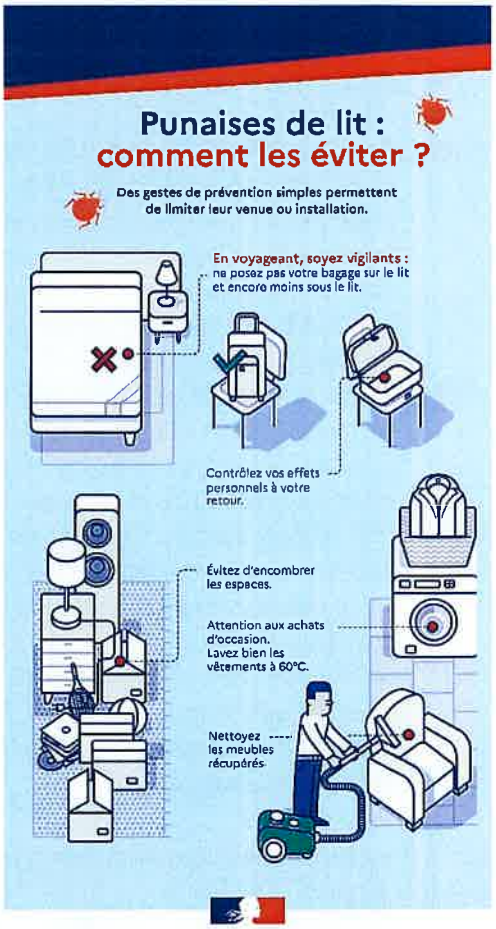
- Éviter d'encombrer les espaces, afin de réduire le nombre d'endroits où les punaises de lit peuvent se cacher.
- Après l'achat, laver les vêtements d'occasion à plus de 60°C ou les placer au sèche-linge au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes ou les congeler pendant au moins 48h.
- Nettoyer avec un appareil à vapeur spécialisé (disponible en location) les meubles récupérés dans la rue ou achetés en brocante avant de les introduire dans son logement.

À l'hôtel :

- Ne pas déposer ses bagages sur le sol ou sur le lit, et encore moins sous le lit : les ranger sur un support à bagage inspecté au préalable et les laisser fermés hors utilisation.
- Ne pas poser ses vêtements sur le lit ou dans les armoires avant de les avoir examinés scrupuleusement.
- Vérifier le lit : le matelas, les fermetures à glissière, les coutures, le capitonnage du rembourrage, derrière et autour de la tête de lit.
- Vérifier les meubles et les murs : le châssis des meubles et le rembourrage, à l'aide d'un objet ayant un coin dur comme une carte de crédit.

Au retour d'un voyage :

- Bien vérifier qu'il n'y a pas de punaises de lit dans les bagages, ne jamais les poser sur le lit ou fauteuils ou à proximité ;
- Sortir les vêtements et examiner les effets personnels ;
- Laver les vêtements et les articles en tissu à l'eau chaude (si possible à 60°) ou les congeler au moins 48 h, qu'ils aient été portés ou non ;
- Chauffer les articles en tissu non lavables dans le sèche-linge à la température la plus élevée possible pendant 30 minutes ;
- Passer l'aspirateur dans les valises. Jeter immédiatement le sac de l'aspirateur dans un sac de plastique bien fermé.



Pour en savoir plus :

Ministère chargé de la Santé (Punaises de lits - Ministère de la Santé et de la Prévention (sante.gouv.fr))
Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (www.anses.fr)
Ministère chargé du logement (www.ecologie.gouv.fr)
Site Stop punaises (Stop punaises - Se débarasser des punaises de lit (beta.gouv.fr))