



# Les punaises de lit



groupe Arcade-vyv

## COMMENT S'EN DÉBARRASSER ?



**Guide de prévention  
et de traitement  
des punaises de lit**

## QU'EST-CE QU'UNE PUNAISE DE LIT ?

### Couleur

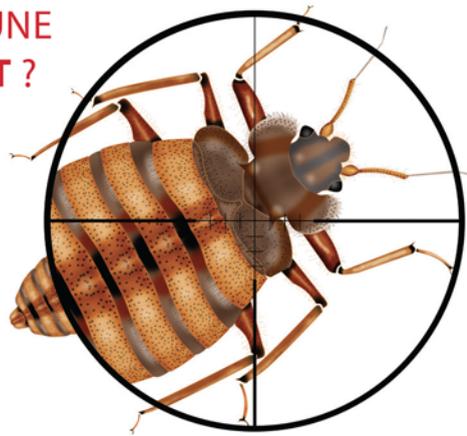
Brunâtre

### Taille

Entre 4 et 7 mm

### Aspect

Ressemble à un pépin de pomme



### Rythme

Cet insecte vit la nuit

### Durée de vie

**6 à 24 mois** quand elle se nourrit régulièrement. Peut survivre **1 an** en état de dormance

### Naissances

Les femelles adultes pondent deux à cinq oeufs par jour



## SONT-ELLES DANGEREUSES ?

Les punaises de lit se nourrissent de sang humain, essentiellement la nuit. Ce sont souvent les parties exposées (bras, jambes, dos...) qui sont les plus concernées.

Leurs piqûres sont souvent indolores mais elles laissent des traces sur la peau comme des piqûres de moustique. Elles peuvent provoquer des démangeaisons, des gonflements, des allergies...



## OÙ ET COMMENT VIVENT-ELLES ?

Elles occupent de préférence les chambres à coucher, mais peuvent aussi s'installer dans d'autres pièces.

Elles sont actives la nuit. Si vous allumez la lumière ou les dérangez, elles se fauflent rapidement dans leurs cachettes : lits, coutures des matelas, joints des meubles, fentes des planchers, recoins des pièces...



## D'OÙ VIENNENT ELLES ?

Les punaises peuvent entrer chez vous avec les vêtements, les meubles (notamment d'occasion), les valises (à la suite d'un voyage).



## COMMENT SAVOIR SI J'EN AI CHEZ MOI ?

La présence des punaises de lit se détecte sur les draps, les matelas, les sommiers ou même sur les murs avoisinant un lit. On les identifie par un ensemble de points noirs ou bruns (elles produisent le même effet que si l'on avait secoué un stylo à plume). Elles ont pu s'installer à l'occasion d'un déménagement, d'un contact avec du linge ou d'un sac infesté, ou encore par le mouvement de bagages (lieux publics, transports en commun, hôpital...)

## COMMENT LUTTER CONTRE LES PUNAISES DE LIT ?

Surtout ne traitez pas vous-même ce problème avec des produits achetés dans le commerce !

En effet, ils sont très toxiques, aggravent la situation et risquent de mettre votre santé en danger.



Nous informer au plus vite.

Nous vous proposerons un plan de traitement contre ces insectes ;  
**Votre mobilisation sera indispensable** pour éradiquer efficacement les punaises de lit.  
Sans vous, nous n'y arriverons pas.

## CE QUE L'ON PEUT FAIRE SOI-MÊME



### Aspirateur ou le nettoyeur vapeur

Le passer 2 fois par jour dans les pièces (en particulier les chambres et la literie) et les meubles vidés pour éliminer punaises et œufs.

Après chaque passage de l'aspirateur, jeter le sac dans un sac poubelle hermétique fermé.

Pour les aspirateurs sans sac, pratiquer de la même manière et nettoyer le contenant après chaque utilisation.

Nettoyer également le conduit de l'appareil.



Ne rien déposer dans les parties communes et ne rien jeter sans que les objets n'aient été préalablement traités et mis dans des sacs hermétiques. Cela évitera que vos voisins soient infestés à leur tour et vous prémunira d'une récurrence de punaises de lit.

## PRÉPARER SON LOGEMENT EN CAS D'INTERVENTION D'UN PROFESSIONNEL



### Lit

Mettre le matelas à nu. Enlever le dessus de lit, les draps, les couvertures,

la couette, l'alèse pour permettre le traitement du matelas et du sommier. Coller du scotch double-face autour du sommier et sur les pieds du lit afin de détecter la présence de punaises.



### Meubles

Déplacer les meubles à 80 cm du mur pour permettre aux professionnels d'effectuer le traitement.

Vider entièrement les meubles pour qu'ils puissent être traités.



### Murs

Enlever tous les objets accrochés au mur (tableaux, miroirs, posters, etc.) et les déposer dans la pièce.

Ne pas transporter ces objets dans une autre pièce et ne pas les déposer sur le lit ou le canapé. Installer des « boudins » en bas de chaque porte des pièces atteintes afin de limiter la propagation dans votre appartement.

Pour éviter la diffusion de punaises dans d'autres pièces de votre appartement ou en cas de nettoyage dans une laverie, veillez à placer vos textiles dans un sac hermétique voire hydrosoluble.

Ne secouez pas vos vêtements ni votre literie par la fenêtre.

Une fois le linge traité, le mettre dans un sac plastique hermétiquement fermé. Le linge pourra être à nouveau rangé dans les meubles si aucune punaise n'a été repérée 15 jours ou 1 mois après le traitement.

Les tapis et les rideaux doivent être également nettoyés (par vous ou au pressing) comme le linge.



### Textiles

Par mesure de précaution, les textiles (vêtements, linge de maison, rideaux, housses de canapé, etc.) doivent être :

- > soit lavés à au moins 60° ;
- > soit chauffés une heure à 60° dans un sèche-linge ;
- > soit congelés à -20° durant au moins 72h.

## COMMENT ÉVITER LES PUNAISES DE LIT ?

La prévention est fondamentale pour éviter d'avoir des punaises de lit chez soi et d'en propager chez vos voisins ou proches.

Ayez le réflexe d'**examiner les objets récupérés** ou d'occasion et de **les nettoyer** avant de les placer dans votre logement.

Lors de vos déplacements, **contrôlez la literie** de votre hébergement et à votre retour, vérifiez systématiquement la valise et vos vêtements avant de les ranger.



**Inspectez** les meubles que vous achetez d'occasion dans les brocantes ou les vide-greniers et nettoyez-les à la vapeur sèche (balai à vapeur).



**Vérifiez** régulièrement votre matelas, notamment au niveau des coutures.



**Surveillez** l'apparition d'éventuelles marques de piqûres.



**Évitez** de rapporter chez vous du mobilier (surtout de la literie) ou des objets électriques déposés dans la rue.

**Si vous suspectez la présence de punaises de lit...**

**... alertez votre gardien ou votre agence au plus vite !**



**... et adoptez les bons gestes décrits dans cette brochure !**

• **Agence de Fontainebleau**

Village de la Faisanderie  
24, rue Grande-Bretagne  
77300 FONTAINEBLEAU  
Tél : 01 78 49 40 00  
accueil.fontainebleau@fsm.eu

• **Agence Val de Seine & Sénart**

14<sup>bis</sup>, avenue Thiers  
77000 MELUN  
Tél : 01 64 14 43 47  
accueil.valdeseine@fsm.eu

• **Antenne de Provins**

28, rue du Val  
77160 PROVINS  
Tél : 01 72 84 00 24  
accueil.provins@fsm.eu

• **Antenne de Bussy-Saint-Georges**

12, rue Jean Monet  
77600 BUSSY-SAINT-GEORGES  
Tél : 01 78 49 62 45  
accueil.bussy@fsm.eu

**Entreprise sociale pour l'Habitat**

Siège social

14, avenue Thiers  
77000 Melun

01 64 14 43 30

[www.fsm.eu](http://www.fsm.eu)