



Vous aide à rester serein



groupe Arcade-vyv

# LUTTER CONTRE les punaises de lit



groupe Arcade-vyv

CONCEPTEURS, ANIMATEURS  
de cadres de vie et de santé

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

## IDENTITÉ



Couleur : brunâtre

Taille : de 4 à 7 mm

Aspect : ressemble à un pépin de pomme

Rythme : animal nocturne

Durée de vie : 6 à 24 mois lorsqu'elle se nourrit régulièrement. Peut survivre 1 an en état de dormance

Naissances : peut pondre de 2 à 5 oeufs par jour

## D'où vient-elle ?

Les punaises de lit peuvent entrer chez vous avec les vêtements, les meubles (notamment d'occasion achetés sur les brocantes), les valises (suite à un voyage), lors de vos déplacements en transport en commun.

## Quels signes peuvent vous alerter de sa présence ?

Vous constatez sur votre peau des piqûres localisées au niveau des jambes, des bras, du dos ou du cou. Ces piqûres peuvent vous démanger.

Vous observez des petites taches rouges sur vos draps et noires sur les coutures du matelas.

## Où vit-elle ?

Contrairement aux poux ou aux autres parasites, les punaises de lit ne vivent pas sur les humains. Elles peuvent être observées dans des lieux propres comme insalubres. Cependant, elles apprécient particulièrement :

- la chambre : matelas, sommier, literie, penderie, tables de chevet ;
- le salon : canapé, fauteuils, coussins, le derrière des cadres et tableaux ;
- derrière les plinthes, sur les rideaux, dans les tapis, derrière le mobilier, dans les fissures des murs ou du sol...

Après avoir piqué (généralement la nuit), la punaise de lit va se cacher dans des endroits à l'abri de la lumière.

Parce qu'elle se reproduit vite et qu'elle est très résistante, **au moindre doute, vous devez contacter votre agence au plus vite.**

# COMMENT LUTTER CONTRE

## ■ Contacter votre agence au plus vite



FSM vous proposera 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 !**

Il est inutile d'acheter des insecticides dans le commerce ou sur internet. Ces produits sont inefficaces sur les punaises de lit et peuvent même avoir l'effet inverse en les rendant plus résistantes. Ils sont également dangereux pour la santé.

## ■ Aspirateur / nettoyeur vapeur



Passer l'aspirateur ou le nettoyeur vapeur dans les pièces 2 fois par jour (en particulier les chambres et la literie) et les meubles vidés pour éliminer les punaises et les oeufs.

Après chaque passage de l'aspirateur, jeter le sac dans un sac poubelle hermétiquement fermé. Pour les aspirateurs sans sac, pratiquer de la même manière et nettoyer le contenant après chaque utilisation. Penser aussi à nettoyer le conduit de l'appareil.

## ■ Textiles



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

- lavés à au moins 60° ;
- chauffés une heure à 60° au sèche-linge ;
- congelés à -20° durant au moins 72 heures.

Pour éviter la diffusion des punaises dans d'autres pièces du logement, ou en cas de nettoyage dans une laverie, pensez à placer vos textiles dans un sac hermétique voire hydrosoluble. Ne pas secouer les vêtements infectés ni la 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 également être nettoyés.

Flashez le QR code ci-contre  
pour accéder  
au protocole de  
traitement des punaises de lit



# LES PUNAISES DE LIT ?

## ■ Lit

Mettre le matelas à nu. Enlever le dessus de lit, les draps, les couvertures, la couette, l'alsè 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 et les empêcher de fuir.

## ■ Meubles

Déplacer les meubles à 80 cm du mur pour permettre aux professionnels d'effectuer le traitement même derrière les meubles. Vider entièrement chaque meuble pour qu'il puisse être traité.



## ■ 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 de porte au pied de chaque porte des pièces atteintes pour éviter la propagation dans votre logement.



## ■ MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE SUBIR !

- Inspecter les meubles achetés d'occasion dans les brocantes ou les vides-greniers et les nettoyer à la vapeur sèche.
- Surveiller l'apparition d'éventuelles marques de piqûres.
- Inspecter régulièrement les matelas, notamment au niveau des coutures.
- Éviter de rapporter chez soi du mobilier (surtout de la literie) ou des objets électriques déposés dans la rue sans les avoir désinfectés au préalable. Penser à mettre des gants lors du nettoyage.

# QUESTIONS - RÉPONSES

## ■ Les punaises de lit sont-elles le signe d'un manque d'hygiène ?

**NON.** La punaise est un parasite lié à l'homme : elle n'atterrit pas dans un logement à cause d'une mauvaise hygiène, mais y est transportée (dans un sac, un meuble acheté en seconde main, des vêtements d'occasion...). Elle se cache ensuite dans le moindre interstice et sort la nuit pour se nourrir de sang humain. Hôtels, cinémas, écoles, transports en communs sont également touchés, malgré un nettoyage régulier.

## ■ Peuvent-elles transmettre des maladies ?

**NON.** C'est peut-être la seule bonne nouvelle : les punaises ne transmettent pas de maladies. Néanmoins, si les piqûres sont importantes, elles peuvent provoquer des démangeaisons.

## ■ J'ai été piqué durant la nuit, est-ce forcément une punaise de lit ?

**NON.** C'est pour cette raison qu'il est essentiel de faire réaliser un diagnostic... ou de voir les punaises avant d'agir. Des boutons apparus pendant la nuit peuvent, par exemple, signaler une infestation aux pyemotes, des acariens peu connus, dont la piqûre est indolore et la salive, très venimeuse. Leur présence a été rapportée dans le sud de la France mais aussi en région parisienne.

## ■ Je suis locataire, le traitement de mon domicile est-il à ma charge ?

L'article 142 de la loi Elan de 2018 indique qu'un logement loué doit être exempt de nuisibles ou de parasites. Si le locataire remarque rapidement des punaises il doit **impérativement contacter son agence afin de programmer une intervention au plus vite**. Celle-ci comprend deux interventions prises en charge par FSM et sont espacées de 10 jours. La seconde est OBLIGATOIRE.

En cas de non-respect du protocole, les frais des traitements supplémentaires seront facturés au locataire.

## ■ En cas d'infestation, faut-il toujours se débarrasser de sa literie ?

**PAS FORCÉMENT** : le foyer principal de contamination ne se situe pas toujours au niveau du matelas. Dans ce cas, le traitement du logement peut résoudre le problème. Si des punaises ont élu domicile sur le matelas, un nettoyage vapeur peut suffire. Si vous souhaitez le jeter **impérativement en déchetterie**, respectez les règles de précaution et signalez par un marquage bien visible qu'il est contaminé, afin que personne ne le récupère.



■ **Agence de Fontainebleau**

24, rue de Grande-Bretagne  
Village de la Faisanderie  
77300 FONTAINEBLEAU

☎ : 01 78 49 40 00

✉ : [accueil.fontainebleau@fsm.eu](mailto:accueil.fontainebleau@fsm.eu)

■ **Agence Val de Seine & Sénart**

14<sup>bis</sup>, avenue Thiers  
77000 MELUN

☎ : 01 64 14 43 47

✉ : [accueil.valdeseine@fsm.eu](mailto:accueil.valdeseine@fsm.eu)

■ **Antenne de Bussy-Saint-Georges**

12, rue Jean Monnet  
77600 BUSSY-SAINT-GEORGES

☎ : 01 78 49 62 45

✉ : [accueil.bussy@fsm.eu](mailto:accueil.bussy@fsm.eu)

■ **Antenne de Provins**

28, rue du Val  
77160 PROVINS

☎ : 01 72 84 00 24

✉ : [accueil.provins@fms.eu](mailto:accueil.provins@fms.eu)



[WWW.FSM.EU](http://WWW.FSM.EU)

