

## CARTE D'IDENTITÉ DE LA PUNAISE DE LIT



### Nom

Punaise de lit  
ou cymex lectularius.

### Taille

de 4 à 7 millimètres à l'âge  
adulte (taille d'un pépin de  
pomme).

*Leur corps étroit leur permet de  
se faufiler dans des espaces  
très réduits.*



### Où les trouve-t-on ?

Dans les chambres à coucher, les hôtels, les salons,  
précisément dans les lits, matelas, sommiers et  
meubles.

Elles ne vivent pas sur l'homme et leur présence  
n'est pas un signe de manque de propreté.

### Mode opératoire

Attirées par la chaleur, le CO2, les vibrations, elles  
se nourrissent de sang humain la nuit pendant le  
sommeil tous les jours de 3 à 7 jours. Les plus  
âgées peuvent jeûner jusqu'à un an lorsqu'elles  
se mettent en état de dormance.

### Reproduction

♂Euf



Nymphe



Adulte  
mâle



Adulte  
femelle



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

## PRÉVENIR



**Comment puis-je  
empêcher les punaises de lit  
de rentrer chez moi ?**

- ▶ Évitez de rapporter à votre domicile des cadres de lits, matelas, sommiers, meubles, rembourrés ou produits électroniques mis au rebut.
- ▶ Inspectez vos bagages et leur contenu lorsque vous revenez de voyage.
- ▶ Scellez les fissures avec un produit de calfeutrage.
- ▶ Passez fréquemment l'aspirateur sur votre matelas.



# Lutter contre les punaises de lit



Service communal  
d'Hygiène et Santé  
57 avenue Henri-Ravera  
**01 42 31 62 27**

Mairie de  
**Bagneux**  
www.bagneux92.fr

# IDENTIFIER

## Comment trouver les punaises de lit ?



- ▶ Utilisez une lampe de poche pour trouver les punaises de lits ou leur déjections. Vous pouvez également utiliser un sèche-cheveux, un cou-teau à fine lame ou une carte de jeu pour les extraire des endroits cachés et des fissures.
- ▶ Inspectez les coutures de votre matelas, l'intérieur de votre sommier à ressorts et votre cadre de lit.
- ▶ Examinez également soigneusement vos bois de lit, ainsi que les meubles et les plinthes alentours.

## A quoi ressemble une piqûre de punaise de lit et comment se manifeste-t-elle ?

Souvent, les piqûres des punaises de lit apparaissent par groupe de trois et sont accompagnées de démangeaisons. Elles disparaissent souvent d'elles-mêmes et n'exigent aucun traitement. Même si les punaises de lit et leurs piqûres sont une nuisance, elles ne propagent pas de maladies chez les humains.



# AGIR



Si vous trouvez des punaises de lit, parlez-en à votre propriétaire, au gérant de votre immeuble. Sachez cependant qu'ils n'ont pas l'obligation de traiter ces insectes au même titre que les autres nuisibles (blattes, rongeurs).

## Etape 1 : élimination physique

- ▶ Réparer ou enlever le papier peint qui se décolle,
- ▶ Ramasser les objets qui traînent,
- ▶ Sceller les fissures des cadres de lits, des planchers, des murs et des plinthes,
- ▶ Sceller les ouvertures par où lesquelles les tuyaux, fils ou autres réseaux entrent dans votre logement,
- ▶ Resserrer les plaques de prises ou de commutateurs,
- ▶ Passer tous les jours l'aspirateur sur votre matelas, votre lit, votre divan et tout ce qui se trouve autour. Après aspiration, jeter la poche de l'aspirateur dans un sac bien fermé,
- ▶ N'abandonnez pas les objets infestés sur le palier, cela ne fera qu'aggraver l'infestation dans les parties communes,
- ▶ Laver vos vêtements, draps, couvertures, oreillers à une température supérieure ou égale à 50°C,
- ▶ Passer à la vapeur (matériel à louer) les divans, matelas, cadres de lits,
- ▶ Congeler les objets qui ne peuvent pas être lavés (cf tableau).



Attention il n'est pas possible de se débarrasser des punaises de lits uniquement en vaporisant des produits chimiques ; il est indispensable de coupler une lutte physique à une lutte chimique.



## Etape 2 : élimination chimique

La préparation du logement selon l'étape 1 est préalable à la lutte chimique. 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...). D'autres produits chimiques disponibles dans des magasins spécialisés peuvent être utilisés. Respectez le mode d'emploi et évitez le contact prolongé avec ces produits.

Méthode de traitement	Température et durée	Niveau de contrôle
Machine à laver (détergent non biologique)	Froid 30°C, 30 min de lavage	Ne détruit pas les œufs
	Chaud 60°C, 30 min de lavage	Détruit toutes les étapes du cycle de vie
Sèche-linge	Froid et sec 30 min	Détruit toutes les étapes du cycle de vie
	Chaud et à sec 40 à 45°C, 30 min	Détruit toutes les étapes du cycle de vie
Laisser tremper	Eau chaude 30 min	Détruit les adultes et les nymphes
	Eau froide 24h	Détruit les adultes et les nymphes
Congélation	2h à -17°C	Détruit toutes les étapes du cycle de vie

L'effet de la température permet d'éliminer une bonne partie des punaises à tous les stades (œufs, nymphes, adultes).