

# BIEN VIVRE CHEZ



LES PUNAISES DE LIT

---

**Mobilisons-nous  
pour s'en débarrasser**

---



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

La punaise de lit est un insecte plat, de couleur brunâtre, de la taille d'un pépin de pomme. Elle ne transmet pas de maladie et peut être observée dans des lieux propres comme insalubres.

Avec l'augmentation des voyages et des brocantes, nous assistons aujourd'hui à une recrudescence des punaises de lit partout dans le monde.



## COMMENT SAVOIR S'IL Y A DES PUNAISES DE LIT CHEZ VOUS ?

Quelques indices doivent vous alerter :

- Vous constatez sur votre peau des piqûres localisées au niveau des jambes, bras, dos, cou. Ces piqûres peuvent vous démanger.
- Vous observez des petites taches rouges sur vos draps et/ou de petites taches noires sur votre matelas ou vos mobiliers.

Les punaises de lit ne vivent pas sur les humains. Après avoir piqué (en général la nuit), elles vont se cacher dans des endroits à l'abri de la lumière : les pourtours du matelas, le cadre de lit, le fauteuil ou le canapé mais également dans les plinthes, sur les rideaux, derrière le mobilier, dans les fissures de murs ou du sol...

Parce qu'elles se reproduisent vite et qu'elles sont très résistantes, **au moindre doute, vous devez nous informer au plus vite.**

## COMMENT LUTTER CONTRE LES PUNAISES DE LIT?

### 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.**

Il est inutile d'acheter des insecticides dans le commerce ou sur internet. Ils sont inefficaces sur les punaises de lit, peuvent les rendre résistantes et sont dangereux pour la santé.

### 1. Ce que l'on peut faire soi-même



#### Aspirateur / nettoyeur vapeur

Passer 2 fois par jour l'aspirateur ou le nettoyeur vapeur 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 hermétiquement 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.



#### 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 72 heures.

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.



### 2. 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.

## COMMENT ÉVITER LA PROPAGATION DE 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'inspecter les objets récupérés ou d'occasion et de les nettoyer avant de les placer dans votre logement.**

Ne rien déposer en bas de votre immeuble 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.

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

**Les punaises ne résistent pas aux températures extrêmes : elles meurent à +60°C et à -20°C**

# SI VOUS SUSPECTEZ LA PRÉSENCE DE PUNAISES :

1. Alerter votre propriétaire/gestionnaire au plus vite
2. Adopter les bons gestes décrits dans cette brochure



**Pour toute information, nous restons  
à votre disposition**