

Punaises de lit : informations et recommandations

6 octobre 2023



Les punaises de lit sont en recrudescence en France depuis la fin des années 90. Si elles ne transmettent pas de maladie à l'homme elles sont néanmoins responsables de nuisances sur le quotidien des personnes touchées. La propreté d'un lieu ne garantit pas à elle seule la protection contre une infestation. Découvrez comment repérer une infestation et vous en débarrasser.

Qu'est-ce qu'une punaise de lit ?

Les punaises de lit sont des petits insectes bruns de la taille d'un pépin de pomme, qui ont un corps de forme ovale. Elles ne sautent pas, ne volent pas et ne transmettent pas de maladie. Les punaises se nourrissent de sang principalement la nuit et retournent se cacher après la piqûre. Elles peuvent se déplacer sur quelques mètres et être transportées, notamment en se cachant dans les vêtements et valises. Elles franchissent ainsi de longues distances.

En recrudescence depuis une trentaine d'années, les punaises peuvent se retrouver aussi bien au sein d'un logement isolé que dans l'ensemble d'un immeuble. Elles peuvent également infester d'autres lieux de vie tels que les hôtels, les chambres d'hôtes, les hôpitaux, les maisons de retraite...

Leur propagation n'a aucun rapport avec le respect, ou non, des normes d'hygiène.

Comment savoir si mon logement est touché ?

Les punaises de lit aiment les espaces sombres et les endroits calmes où elles peuvent se nourrir de sang sans être repérées ; notamment les chambres à coucher et autres pièces de repos (salons).

Une infestation de punaises de lits se constate par :

- La présence de piqûres visibles sur la peau, souvent alignées ou groupées ;
- La présence de punaises et de leurs déjections : petites taches noires sur le matelas, les draps, le sommier ou parfois les murs en cas de forte infestation ;
- La présence traces de sang sur les draps. Elles sont dues à l'écrasement des punaises lors du sommeil de la personne.

Comment reconnaître une piqûre ?

La piqûre de punaise de lit est quasi indolore si la piqûre survient durant notre sommeil. Mais 1 à 2 heures plus tard apparaissent des démangeaisons et des traces rouges sur la peau comme une piqûre de moustique. On trouve souvent de trois à cinq piqûres alignées ou groupées au même endroit sur la peau. Les piqûres se localisent généralement sur les parties non couvertes des bras, des jambes et du dos. Dans 30% des cas, les personnes piquées ne développent aucune réaction cutanée.

Que faire si un logement ou un établissement est infesté ?

Les punaises de lit sont devenues résistantes à la quasi-totalité des produits encore commercialisés. Les équipes de parasitologie de l'hôpital d'Avicenne estiment que 90 % des punaises sont résistantes aux produits commercialisés ou proposés par les sociétés spécialisées. C'est-à-dire que seulement 10 % des punaises vont être tuées par ces traitements chimiques. Ces produits, irritants pour les punaises, provoquent leur dissémination vers d'autres pièces du logement ou du voisinage : elles vont aller se réfugier dans des endroits plus difficilement accessibles et ressortir uniquement pour se nourrir.

C'est pourquoi, le meilleur traitement contre les punaises de lit est mécanique.

Voici quelques techniques pour se débarrasser des parasites, ainsi que leurs œufs.

- Aspirer à fond (avec l'embout de l'aspirateur) et nettoyer à la vapeur (à plus de 120°C) les canapés, matelas et l'environnement proche des lieux de repos, là où les punaises sont susceptibles d'être présentes ;
- Laver les textiles (linge de lit, vêtements...) en machine à plus de 60°C ou sécher les au sèche-linge durant 10 min dans un pressing libre-service ou durant 1 heure avec un sèche-linge standard ;
- Mettre le linge et les petits objets non lavables dans un congélateur à -20°C, pendant au moins 2 heures.

Consultez la plaquette d'information pour vous aider dans la mise en œuvre d'un traitement efficace

Si vous n'êtes pas en mesure de réaliser ces actions par vos propres moyens faites appel à un professionnel qui pourra mettre en œuvre un traitement par la chaleur !

Liste des entreprises qualifiées et formées pour traiter les punaises

Le rôle de l'ARS Île-de-France : informer et sensibiliser

L'ARS Île-de-France informe et sensibilise le grand public sur les méthodes de détection et de traitement. Elle intervient, en cas de besoin pour informer et sensibiliser les établissements sanitaires et établissements médico-sociaux.

L'Agence a par ailleurs signé une convention avec l'hôpital Avicenne pour appuyer les établissements sanitaires et établissements médico-sociaux en proie à des infestations complexes et pour intervenir en appui auprès des organismes franciliens de logement social confrontés à des situations lourdes d'invasion. Dans ces situations, l'hôpital Avicenne procède à des prélèvements d'insectes aux fins d'analyse et de recherche, notamment de résistance et d'efficacité des traitements thermiques.

Aller plus loin

Liens utiles

▯ Lire le dossier complet sur le site du ministère de la transition écologique
Le plan d'action interministériel de lutte contre les punaises de lit