

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



Les punaises de lit ont une taille comprise entre 4 et 7mm, elles sont de couleur brune et se nourrissent la nuit de sang humain. Elles peuvent vivre de 6 à 24 mois avec une période pouvant dépasser les **12 mois sans repas**, si le logement est inoccupé. Une  **femelle peut pondre de 200 à 500 œufs dans sa vie**.

## Comment les repérer ?



Les punaises sont difficiles à observer car elles fuient toute lumière naturelle ou artificielle. Il faut plutôt rechercher la trace de leurs déjections (noires, de 1 à 3mm et imprégnant les tissus) ou des traces de sang sur les draps dues à leur écrasement par les personnes lors du sommeil.

On les trouve partout dans le monde : hôtels, auberges de jeunesse, trains de nuit, foyers d'hébergements...

Elles vivent de préférence dans les chambres à coucher et les salons avec canapé, dans les endroits sombres tels que les matelas, fentes de bois, ourlets de rideaux, cadres, prises électriques, etc.

Elles se déplacent à la fois de manière active sur de courtes distances à la recherche d'un repas sanguin, et de manière passive lors de voyages et déplacements, qui leur permettent de se propager par l'intermédiaire des vêtements ou des bagages ; mais aussi lors de l'achat de meubles ou de vêtements d'occasion.

## Quels symptômes ?



Les piqûres ressemblent à des piqûres de moustiques, parfois en ligne, regroupées par 4 à 5 sur les parties découvertes du corps (main, bras, visage, jambes, dos) et pouvant provoquer des démangeaisons importantes, voire des réactions allergiques. A ce jour, **elles ne transmettent pas de maladies**.

*En cas de doute, il est conseillé de consulter son médecin.*

## Prévention

Il n'existe pas de prévention complètement efficace, l'objectif étant de rendre les logements inhospitaliers pour les punaises. Il est notamment recommandé de :

- maintenir le logement propre sans recoins abandonnés et sans encombrement d'objets inutiles,
- passer régulièrement l'aspirateur,
- lors de voyage, inspecter le lit de la chambre pour détecter leur présence,
- être vigilant avant de rapporter des meubles, matelas ou vêtements d'occasion,
- laver les vêtements et bagages au retour si vous pensez avoir été piqué par des punaises de lit.

## Eliminer les punaises

Pour plus d'efficacité, il existe deux moyens de lutte **indissociables** :

- **la lutte mécanique** : Elle est primordiale afin d'en diminuer au maximum le nombre. Plusieurs méthodes peuvent être utilisées :

- le linge contaminé doit être lavé à 60°C ou plus, puis mis à l'abri dans des sacs pour éviter d'être infesté,
- le linge et les petits objets peuvent être congelés à -20°C pendant au moins 72h,
- les recoins et tissus d'ameublement peuvent être nettoyés à la vapeur à 120°C,
- un aspirateur peut être utilisé, dont le sac devra être changé immédiatement après utilisation et jeté aux ordures dans un sac hermétiquement fermé (ne pas oublier de nettoyer le conduit d'aspirateur après usage).

- **la lutte chimique** : Elle nécessite de faire appel à un professionnel de la désinsectisation qui devra au minimum intervenir 2 fois à 15 jours d'intervalle afin d'éradiquer lors du second passage, les larves sorties des œufs et les adultes qui n'auraient pas été éliminés à l'issue de la première intervention.