

[Accueil Particuliers](#) > [Actualités](#) > Punaises de lit, comment s'en prémunir, comment lutter lorsqu'elles sont là ?

LE SAVIEZ VOUS Parasites

Punaises de lit, comment s'en prémunir, comment lutter lorsqu'elles sont là ?

Publié le 02 février 2018 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)



Depuis les années 1990, on observe une recrudescence mondiale des infestations de punaises de lit. Chambres d'hôtel, auberges de jeunesse, gîtes de montagne, logements collectifs, habitats particuliers, foyers d'hébergement, maisons de retraites, prisons, hôpitaux, trains de nuit, bateaux de croisière... et aucune grande ville ne semble épargnée.

Illustration 1

Crédits : © 3drenderings - Fotolia.com

Les punaises de lit se nourrissent la nuit de sang humain. Elles sont attirées par les vibrations, la chaleur, les odeurs et le gaz carbonique dégagés par les individus. On les trouve surtout dans les chambres à coucher (matelas, sommiers et cadres de lit) mais elles vivent aussi dans d'autres endroits sombres et calmes (canapés de salon, fissures des murs et du plancher, arrière des tableaux, rideaux). Elles peuvent également investir la machine à laver si elles y ont été apportées par du linge contaminé et si le lavage est toujours effectué à l'eau tiède.

Comment les identifier ?

Ces insectes sont visibles à l'œil nu, ils mesurent de 4 à 7 mm à l'âge adulte. Leur corps est plat, de forme ovale (tel un pépin de pomme) et de couleur brune (rougeâtre après un repas). Ils sont dépourvus d'ailes et ne sautent pas mais se déplacent très rapidement.

Comment détecter l'infestation ?

La contamination se constate principalement par la présence :

- de lésions sur la peau dues aux piqûres, prenant la forme de taches rouges en relief de 5 mm à 2 cm avec, en leur centre, un point rouge hémorragique ou une vésicule de liquide clair. Elles sont responsables de démangeaisons plus marquées le matin que le soir. Elles se situent généralement sur les parties du corps découvertes pendant la nuit : bras, jambes, dos, cou ;
- de petites taches noires de 1 à 3 mm sur les draps, le matelas, le sommier et/ou les murs de la pièce correspondant aux déjections des insectes ;

- de traînées de sang sur les draps consécutives à l'écrasement des punaises pendant le sommeil de la personne.

Que faire en cas de piqûres ?

Les punaises de lit ne présentent aucun risque de transmission d'agent infectieux (virus, bactérie, parasite...). La personne atteinte peut se laver normalement mais elle doit éviter de se gratter. Les piqûres peuvent disparaître spontanément au bout de 10 jours. Cependant, elles causent parfois des atteintes dermatologiques ou allergiques nécessitant une consultation médicale.

Comment s'en débarrasser ?

- si la contamination a eu lieu lors d'un voyage, déposez vos bagages sur une surface dure loin des endroits où les punaises pourraient nicher ;
- lavez à au moins 60° vos vêtements immédiatement. Lavez également la valise à la même température ;
- mettez les objets non lavables dans le sèche-linge et faites un cycle d'au moins 30 minutes à la plus forte température possible ;
- lorsque cela est possible, mettez les objets au congélateur à -20° au minimum pendant 48 heures ;
- ne jetez pas, sans qu'ils aient été traités, vos meubles infestés (matelas, fauteuil...) car ils pourraient contaminer d'autres personnes ;
- passez l'embout fin de votre aspirateur sur votre matelas, votre lit et les objets environnants (table de nuit, rideaux, livres, etc.). Emballez le sac de l'appareil hermétiquement et jetez-le dans une poubelle extérieure, puis nettoyez votre aspirateur ;
- pour traiter les recoins et tissus d'ameublement, ayez recours au nettoyage à la vapeur à 120° qui détruit les insectes ;
- bouchez les fentes et les fissures sur les murs, derrière les plinthes et sur les cadres de lit en bois ;
- enlevez ou recollez le papier peint qui se décolle ;
- refixez si besoin les plaques des interrupteurs.

N'hésitez pas à contacter un spécialiste de la lutte antiparasitaire ou les services d'hygiène de votre mairie.

▲ Attention :

Évitez d'improviser un traitement chimique qui pourrait disperser les punaises, aggraver le problème et favoriser l'apparition d'une résistance des parasites au traitement.

Comment éviter l'infestation ?

Soyez vigilants lors d'un voyage, d'un déménagement, de l'introduction dans votre domicile de vieux meubles, de livres ou d'objets d'occasion. Contrôlez régulièrement les endroits où les insectes seraient susceptibles de s'installer.

➡ À savoir :

Pourquoi cette recrudescence ?

Ces insectes vivaient déjà aux côtés des hommes il y a plusieurs milliers d'années avant de disparaître de notre vie quotidienne dans les années 1950. La recrudescence serait liée notamment à l'arrêt de l'utilisation systématique d'insecticides toxiques (DDT) employés après-guerre contre les nuisibles. De nos jours, ces produits dangereux sont interdits dans la lutte contre les insectes. Cette situation est également liée à l'accroissement du commerce international et des voyages.

Et aussi

- **Recommandations sanitaires aux voyageurs** (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1109>)

Pour en savoir plus

- **Punaises de lit : définition, symptômes et signes d'infestation** [↗](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/punaises-lit/definition-symptomes-signes-infestation)
(<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/punaises-lit/definition-symptomes-signes-infestation>)
Ministère chargé de la santé
- **Punaises de lit : les mesures à prendre et la consultation** [↗](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/punaises-lit/mesures-prendre-cas-consulter) (<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/punaises-lit/mesures-prendre-cas-consulter>)
Ministère chargé de la santé
- **Punaises de lit : les bons réflexes pour éviter la contamination** [↗](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/punaises-lit/eviter-contamination)
(<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/punaises-lit/eviter-contamination>)
Ministère chargé de la santé
- **Les punaises de lit - Questions/réponses** [↗](http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/especes-nuisibles-et-parasites/article/punaises-de-lits) (<http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/especes-nuisibles-et-parasites/article/punaises-de-lits>)
Ministère chargé de la santé
- **Les punaises de lit - Biologie, lutte et santé publique (pdf - 1,20 Mo)** [↗](http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/punaise_de_lit_livret_delaunay_2015.pdf) (http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/punaise_de_lit_livret_delaunay_2015.pdf)
Ministère chargé de la santé