



# Les punaises de lit

Mieux les connaître  
pour mieux les combattre



## POUR TOUT RENSEIGNEMENT

Service Communal d'Hygiène et de Santé Environnementale

Espace Dewailly - 3, Place Louis Dewailly - 1<sup>er</sup> étage • 80000 Amiens  
Tél. 03 22 97 42 24

Du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h  
accueil.schs@amiens-metropole.com

## POUR UNE INTERVENTION DE DÉSINSECTISATION

Unité Désinfection Dératation Désinsectisation  
33, rue Montesquieu • 80000 Amiens • Tél. 03 22 97 42 22

Ville d'  
**Amiens**  
amiens.fr



# CYCLE BIOLOGIQUE DE LA PUNAISE DE LIT

## TROIS STADES PRINCIPAUX DE DÉVELOPPEMENT

**ŒUF :** de couleur blanche, d'un millimètre de long, ils éclosent après 10 à 14 jours. Ils sont déposés en grappe et fixés un peu partout (fissures, crevasses, intérieur des murs, etc.).

**NYPHE :** ressemble à l'insecte adulte, mais en plus petit. La nymphe se nourrit de sang comme l'adulte, mais est plus vulnérable au jeûne. Elle passe de l'état de nymphe à l'état d'adulte après un mois environ.

**ADULTE :** sa durée de vie est d'environ 5 mois, s'il se nourrit régulièrement. Sans nourriture, l'adulte peut survivre un an en état de dormance.

Adultes et jeunes sont actifs la nuit et fuient toute lumière qu'elle soit du jour ou artificielle (lampe de chevet ou de poche), ce qui ne facilite pas leur découverte. Insecte grégaire, ses lieux de repos, de pontes et de copulations sont généralement difficiles d'accès : cordon de matelas, structures du lit, fente de bois, cadre de tableau, tringle à rideau... De cette difficile mise en évidence dépendra le succès de la lutte.

## CONCLUSION

La punaise de lit est en forte expansion au niveau mondial. Insecte hématophage et fortement nuisant par ces manifestations dermatologiques, elle ne présente heureusement, à ce jour, aucun risque de transmission vectorielle d'agents infectieux.

Les méthodes de lutte contre les punaises de lit sont complexes et multi-axiales. Chaque lutte devant s'adapter au contexte environnemental et humain.





## PRÉVENTION

Il n'existe pas de prévention idéale.

Ne jamais être infesté par des punaises de lit est dorénavant « mission impossible » pour un hôtel ou toute autre structure hébergeant fréquemment des personnes. Hôtelier et clients doivent le savoir.

La primo-infestation est peu contrôlable.

En revanche, une hygiène quotidienne, des structures propres (sans recoins abandonnés, lambris, moquettes, plinthes ou papier peint décollés...) associées à des campagnes d'information du personnel de nettoyage, minimise les risques d'infestations et augmente une découverte précoce des punaises.

Un particulier peut examiner dans sa chambre d'hôtel, le lit et surtout son matelas.

Au retour d'un séjour, le lavage de tout son linge, la désinsectisation de la valise (insecticide anti-cafard) et une douche permettent de prévenir une infestation intradomiciliaire.

Certains moyens aident à cette détection : chiens renifleurs, piège attractif à base de gaz carbonique, de chaleur ou d'odeur spécifique ou structure en carton de conformation attractive pour les punaises...

## UNE PROPAGATION DISCRÈTE ET RAPIDE

Le cycle de vie s'avère dans un tout premier temps assez long à se mettre en place mais après quelques semaines il engendre une importante descendance et tous les stades sont hématophages. C'est pendant cette période, le premier mois de la contamination en général, que les nuisances sont peu ou pas perçues par les habitants. Mais lorsque le lien est fait entre les piqûres durant le sommeil et les insectes mis en évidence, l'infestation est déjà très importante.

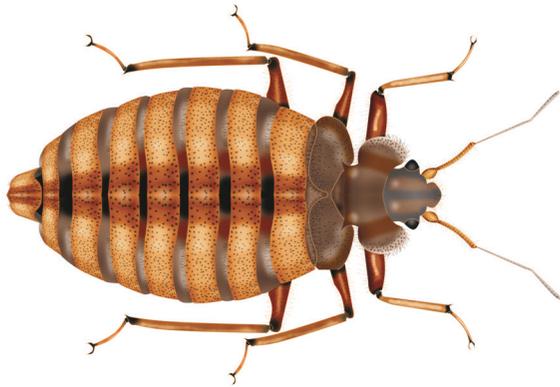
**Les piqûres sur la peau sont le premier indice de la présence de punaises de lit dans un logement.** En général, les bras sont les membres les plus atteints, mais toutes les parties du corps exposées durant le sommeil sont susceptibles d'être piquées par les punaises. Les piqûres, ou lésions, sont souvent groupées par trois ou quatre et ressemblent à celles des moustiques.

Localement, **la distribution se fera par déplacement actif de la punaise** à la recherche d'un repas sanguin, de son lieu de vie vers son lieu de repas. Chaleur et dégagement de gaz carbonique aux heures sombres sont les deux attractifs principaux. Quelques mètres ou dizaines de mètres peuvent être ainsi franchis. A priori, cette distance de marche et donc cette surface de répartition sont dépendantes du nombre d'individus. Pour de faibles infestations, cette distance est à peine de quelques mètres : dessous du matelas vers dessus du matelas, structure du lit vers dessus-de-lit, placard à linge vers lit...

Pour de fortes infestations, les murs ou conduites d'aération peuvent être envahis mais cela prend plusieurs semaines.

Après le repas sanguin, la punaise retourne dans un lieu de repos identique ou nouveau, pour digérer, changer de stade ou pour pondre. Cette nouvelle cachette devient un nouveau lieu contaminé (ourlet du pyjama, bagage, linge au pied du lit, cadre d'un tableau, commode...). Ce comportement explique **le second mode de propagation : le transport passif**. C'est l'hôte qui va transporter, de façon fortuite, l'insecte vers un nouveau lieu de vie situé à quelques kilomètres ou milliers de kilomètres, lors d'un voyage par exemple.

Les spécialistes et les sociétés de désinsectisation ont tous en mémoire des sites contaminés allant du plus luxueux au plus dégradé. Par contre, **une parfaite hygiène quotidienne du lieu, associée à une volonté du propriétaire de lutter instantanément et activement contre cet insecte, sont des facteurs essentiels pour réduire et stopper la contamination et l'expansion de la nuisance à d'autres sites**. Mais ce peut être nous aussi qui les introduisons en récupérant de vieux meubles colonisés, de livres ou d'objets d'occasion.



*Le nom scientifique de la punaise de lit est Cimex lectularius. Elle est de couleur brunâtre et son corps, dépourvu d'ailes, a une forme ovale aplatie de 4 à 7 millimètres de long. La femelle est plus ronde et le mâle plus allongé.*

## QUE DOIT FAIRE L'OCCUPANT DU LOGEMENT ?

- Signaler rapidement au propriétaire la présence de punaises de lit.
- Éviter de tenter de régler le problème lui-même.
- Ne pas vaporiser d'insecticide sur les personnes ou les matelas, car cette pratique peut s'avérer dangereuse pour la santé.
- Éviter de déplacer des objets ou des meubles infestés dans les aires communes de l'immeuble.
- Ne pas jeter les matelas ou les meubles infestés à la rue. Dans la majorité des cas ils pourront être traités. Les autres devront être rendus inutilisables afin d'éviter qu'ils ne soient récupérés et que les punaises se répandent ailleurs.

## 4. MÉTHODE DE LUTTE CHIMIQUE



### ■ Pour de très faibles infestations

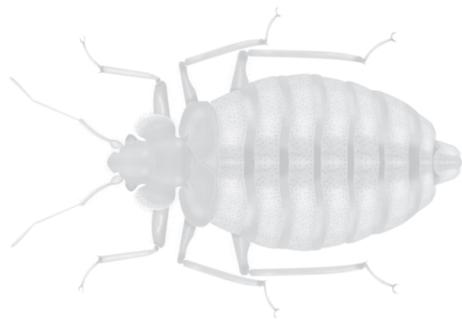
Éventuellement guidée par un spécialiste, l'application par un particulier, associée aux méthodes de lutte mécanique, d'un insecticide pour "insectes rampants" en des points stratégiques (cadre et pieds du lit, plinthes, pourtour des portes et fenêtres...) permettra de mettre en place la "lutte indirecte" : les punaises ayant échappé à la lutte mécanique seront tuées au contact de cet insecticide lors de leur prochaine sortie nocturne. L'insecticide ne devra pas être utilisé sur de grandes surfaces (murs, sols...) et pourra par exemple être appliqué 2 fois/semaine durant 3 semaines. Les bombes "luger" à dégoupiller au milieu de la pièce ne sont pas conseillées car inefficaces, le nuage insecticide n'atteint pas la totalité des recoins.

### ■ Pour la majorité des infestations

Le site devra être traité par un professionnel. Il devra intervenir 2 fois au minimum à environ 2 semaines d'intervalle. Le second passage tuera les quelques immatures sortis des œufs résistants à l'insecticide ou les rares adultes qui n'ont pas été ciblés lors du premier traitement. Après avoir suivi les recommandations épidémiologiques et mécaniques, le professionnel utilisera éventuellement un « insecticide choc » sur les points fortement infestés et obligatoirement un « insecticide rémanent » sur tous les recoins décrits précédemment : matelas, boiseries, fissures, tapisseries décollées... Le traitement des murs et sols n'est pas conseillé dans des situations classiques.

### ■ Pour des infestations massives

La mise en place d'une « cellule de crise » s'avère nécessaire. Cette cellule sera composée du propriétaire principal ou du syndic, du professionnel, des habitants du lieu, voire des services d'hygiène et de santé du secteur. L'action de lutte doit être réfléchie, adaptée de façon spécifique au lieu et coordonnée entre les différents acteurs.



■ **Nettoyage à la brosse :** brosser à sec ou avec un nettoyant de surface certains recoins ou tissus est un geste complémentaire pour supprimer œufs et jeunes difficiles à mettre en évidence. Attention, le brossage ne tue pas, y associer l'aspirateur ou un grand nettoyage du sol.

■ **Restauration des lieux :** les décollements du papier peint, de la peinture, du plâtre, des plinthes, de la moquette, les fentes dans les murs sont des sites de repos et de reproduction. La restauration de l'habitat et le jointement des plinthes ou des chambranles de portes permet de supprimer tous ces sites.

■ **Suppression de l'ameublement :** il doit être réfléchi et organisé afin de ne pas contaminer d'autres sites. Trop souvent matelas ou meubles sont déposés dans la rue ou vendus dans des « vide-greniers ». Ce comportement qui déplace l'invasion de punaises sur d'autres sites est à proscrire. Il faut s'assurer que le matériel ira directement à la décharge sans risque d'être récupéré ou stocké avant destruction totale.

■ **Chauffage du mobilier :** pour tout objet pouvant résister à une température égale ou supérieure à 60 °C en son cœur. Cette température permettra de tuer toutes punaises quel que soit leur stade. Certaines entreprises ont des étuves pouvant atteindre ces températures et une taille suffisante pour recevoir tout type de mobilier.

■ **Désencombrer les aires communes** et éviter d'y entreposer des objets contaminés (matelas, meubles, vêtements, literie, etc.).

■ **Obstruer les fentes et les fissures** dans les logements ainsi que les aires communes afin d'éviter que les punaises s'y réfugient.

■ **Enlever** si possible, lors d'infestations répétées, les tapis, les moquettes et le papier peint, car des punaises peuvent s'y dissimuler.

## MÉTHODES DE LUTTE

### 1. INTERROGATOIRE ÉPIDÉMIOLOGIQUE ET CLINIQUE DES PATIENTS

Une lutte contre les punaises de lit ne doit pas débiter « tête baissée » et « armes à la main ». Comprendre l'historique des nuisances (date du « tout début des piqûres » et date des fortes nuisances) associé à une information des emplacements sur le corps des points de piqûres peuvent permettre de mieux différencier les sites contaminés des sites non contaminés et permettre de cibler les pièces infestées : chambre seule, chambre des enfants, pièce de vie...

Par exemple, pour les faibles contaminations, si seul le bras gauche est piqué, chercher préférentiellement sur le côté gauche du lit.



## 2. RECHERCHE ACTIVE

■ S'investir dans une recherche minutieuse et systématique de tous les sites de repos ou de propagation. Punaises adultes, jeunes, œufs, déjections, traces de sang sont les éléments à rechercher. Lors de fortes infestations une odeur « âcre » peut-être reconnaissable.

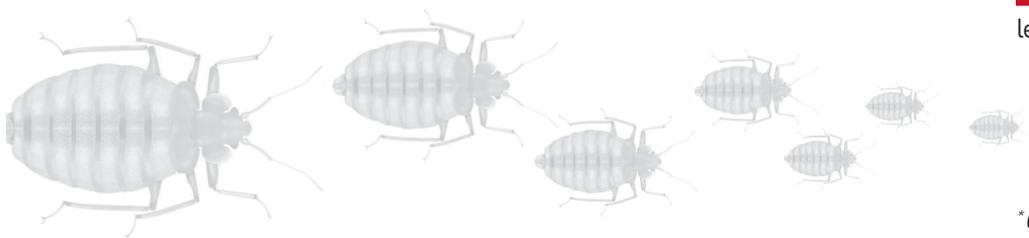
■ S'équiper d'une lampe de poche et d'une loupe est indispensable. Chambres à coucher et salon avec canapé pour la télévision sont les pièces principalement ciblées.

■ Puis rechercher dans les recoins suivants (liste non exhaustive) :

- . Matelas : cordon, étiquette de la marque, orifice d'aération, sangles...
- . Structure du lit : latte, vis, montant... ne pas hésiter à démonter ou dévisser la structure.
- . Galandage ou lambris en contact avec le lit.
- . Tringle à rideau et ourlet supérieur et accroches des rideaux.
- . Objets proches du lit : tableaux, tables de chevet, livres...

Suivant le nombre de punaises mises en évidence la recherche pourra rester localisée ou étendue à d'autres pièces voire d'autres logements.

Au minimum, dans un immeuble d'habitation, tous les logements adjacents aux logements infestés doivent être inspectés.



## 3. MÉTHODE DE LUTTE MÉCANIQUE

La lutte mécanique (sans utilisation d'insecticide) est fortement conseillée voire primordiale pour diminuer et supprimer au maximum la charge parasitaire d'un lieu. Les méthodes, listées ci-après, présentent comme avantage de ne pas mettre en place de résistance\*. Elles peuvent être utilisées conjointement.

■ **Désencombrer** les pièces pour limiter les cachettes.

■ **Aspiration**, avec l'embout fin de l'aspirateur, des œufs, jeunes et adultes mis en évidence. L'aspirateur ne tue pas cet insecte qui peut alors ressortir quelques minutes ou heures plus tard. Attention, le conduit d'aspirateur devra être nettoyé et le sac obturé ou emballé dans un sac plastique et jeté dans une poubelle extérieure pour éviter toute contamination d'autres sites. Aspirer de l'insecticide « poudre » (généralement vendu dans la lutte contre les fourmis) peut être une méthode de décontamination. Aspirateur éteint et débranché, une pulvérisation d'insecticide dans le conduit peut être également pratiquée.



■ **Congélation à -20 °C** : elle doit durer minimum 48 heures selon la taille de l'objet.

■ **Lavage à la machine** : il doit être pratiqué à plus de 55 °C. Mettre tous les vêtements lavés dans des sacs en plastique scellés jusqu'à la disparition de l'infestation.

■ **Nettoyage vapeur** : à 120 °C, il détruit tous les stades de punaises au niveau des recoins ou des tissus d'ameublement.

■ **Nettoyage haute pression** : dans des situations d'invasion extrême, les conduits (aération ou vide-ordures) peuvent être nettoyés.

\* Confirmée dans les pays anglo-saxons et en cours d'évaluation en France.