



Vous avez des punaises de lit ?

Éliminez-les sans panique et sans insecticide !



Facile
à lire et
à comprendre



Vous pensez qu'il y a des punaises de lit chez vous ?
Ce document vous explique :

- Comment savoir si vous avez des punaises de lit
- Comment éliminer les punaises de lit
- Comment éviter les punaises de lit
- Ce que dit la loi



Sommaire

Qu'est-ce qu'une punaise de lit ?	4
Est-ce qu'il y a des punaises de lit chez vous ?	5
Vous avez des piqûres sur le corps ?.....	5
Vous voyez des traces chez vous ?.....	6
Où se cachent les punaises ?	6
Comment éliminer les punaises de lit ?	8
Vous pouvez éliminer les punaises de lit sans l'aide d'un professionnel	8
1. La préparation de votre logement.....	9
2. Le nettoyage du linge et des objets.....	10
3. Le nettoyage à l'aspirateur.....	11
4. Le traitement à la vapeur	12
Vous pouvez demander de l'aide à un professionnel	13
Comment éviter les punaises de lit ?.....	15
Que dit la loi ?	17
Vous êtes propriétaire d'un logement que vous louez	17
Vous êtes locataire	17



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

Une punaise de lit est un petit insecte.

La punaise de lit est :

- plate
- de couleur marron
- de la taille d'un pépin de pomme

La punaise de lit ne vole pas et ne saute pas.

La punaise de lit se déplace peu.

Elle préfère vivre dans le noir.

Elle reste surtout cachée pendant la journée.

Elle préfère rester dans les pièces

où les personnes se reposent ou dorment.

La punaise de lit pique les personnes surtout la nuit.

Mais elle peut piquer aussi pendant la journée.



Est-ce qu'il y a des punaises de lit chez vous ?

Vous avez des piqûres sur le corps ?

- ces piqûres ne ressemblent pas à des piqûres de moustique ou d'araignée
- ces piqûres sont surtout sur les parties découvertes de votre corps lorsque vous dormez comme le visage, le cou, les bras ou les jambes.
- vous avez 3 à 5 piqûres au même endroit
- vous avez de nouvelles piqûres chaque matin.

Prenez une photo des piqûres le soir.

Vous pouvez regarder la photo le lendemain matin : regardez si vous avez des nouvelles piqûres.



Ce sont certainement des punaises de lit.

Allez chez votre pharmacien ou votre médecin si :

- vous pensez avoir des piqûres de punaises de lit
- ces piqûres grattent
- ces piqûres sont gonflées ou elles s'infectent beaucoup

Pour 1 personne sur 3, les piqûres ne grattent pas ou ne gonflent pas



Vous voyez des traces chez vous ?

C'est difficile de voir les punaises de lit.

Mais vous pouvez voir les crottes des punaises de lit.

Les crottes sont petites et noires.

Vous pouvez voir aussi des petites taches de sang sur vos draps.

C'est un signe que les punaises de lit vous ont piqué.

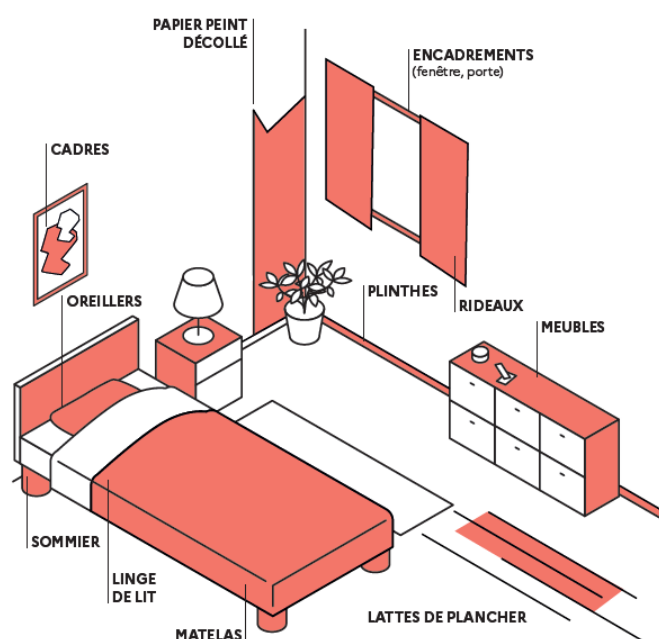


Où se cachent les punaises ?

Les punaises de lit se cachent dans les pièces où vous dormez, comme les chambres ou un salon avec un canapé.

Par exemple dans votre chambre :

- dans le sommier de votre lit
- dans le matelas de votre lit
- dans les draps, les oreillers, les couettes, les couvertures
- dans le plancher
- dans les meubles
- dans les plinthes, c'est-à-dire en bas des murs
- autour des fenêtres et des portes



- dans les rideaux
- dans le papier peint s'il est décollé
- dans les décorations au mur,
par exemples les tableaux ou les cadres

Les punaises de lit peuvent quitter votre chambre et aller dans d'autres pièces de votre logement.

Vous vivez dans un immeuble collectif ?

Prévenez votre propriétaire.

Prévenez le syndic de copropriété si vous êtes propriétaire.

Un syndic de copropriété représente
tous les copropriétaires de l'immeuble.

Un syndic est un des copropriétaires ou une entreprise.

Prévenir les autres personnes de l'immeuble permettra
d'éviter d'avoir des punaises de lit
dans les autres appartements et dans les parties communes.



Comment éliminer les punaises de lit ?



Il existe 2 méthodes pour se débarrasser des punaises de lit :

- la lutte non chimique,
c'est-à-dire sans insecticide.
Les insecticides sont des produits chimiques.
Ils tuent certains insectes.
Ils sont dangereux pour la santé et pour la planète.
- la lutte chimique,
c'est-à-dire avec insecticide.

Vous pouvez éliminer les punaises de lit sans l'aide d'un professionnel

Vous pouvez éliminer les punaises de lit sans insecticide.

On appelle cela la lutte non-chimique.

La lutte non-chimique se fait **en 4 étapes**.

Vous devez respecter ces 4 étapes
pour éliminer les punaises de lit.

Vous devez recommencer ces 4 étapes
à chaque fois que vous avez de nouvelles piqûres
ou que vous voyez des punaises de lit.



1. La préparation de votre logement



- Prenez des sacs-poubelle.
- Mettez dans des sacs-poubelle les objets qui ne vous servent pas.
- Mettez du film plastique sur les meubles qui ne vous servent pas.
- Fermez les sacs-poubelle, par exemple en faisant un nœud.
- Utilisez un deuxième sac pour que les punaises ne sortent pas du premier sac poubelle.
- Ne secouez pas votre literie ou votre linge par la fenêtre. Cela risque d'envoyer les punaises de lit dans un autre logement.
- Ne laissez pas des objets avec des punaises de lit dans la rue ou sur le palier de votre logement.

Vous pouvez appeler la mairie de votre logement.

Elle vous dira ce que vous devez faire de vos objets avec des punaises de lit.



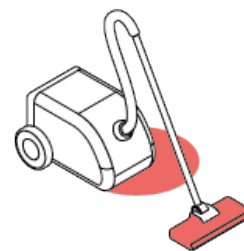
2. Le nettoyage du linge et des objets

- Videz la pièce de tout le linge :
 - Mettez tout le linge de la pièce dans des sacs-poubelle.
Par exemple les draps, les rideaux, les vêtements...
 - Fermez les sacs-poubelle.
 - Déplacez les sacs-poubelle près de votre machine à laver.
- Sortez le linge des sacs-poubelle.
- Lavez le linge en machine à laver à 60°C ou passez le linge propre avec la « fonction prêt à ranger »
 - dans votre sèche-linge pendant 1h.
 - dans un pressing libre-service durant 10 mn.
- Mettez tout ce que vous ne pouvez pas laver en machine dans des sachets bien fermés, par exemple les petits objets ou certains vêtements ou tissus. Mettez les sachets pendant 2h au congélateur à -20°C.



3. Le nettoyage à l'aspirateur

- Passez l'aspirateur partout dans la pièce, par exemple le matelas, le sommier, le sol, les cachettes des punaises...
- Jetez le sac de l'aspirateur ou le contenu du bac à poussière de votre aspirateur dans un sac poubelle bien fermé.
- Passez l'aspirateur sur vos chaussures avant de sortir de la pièce s'il y a beaucoup de punaises dans la pièce.
- Nettoyez votre aspirateur avec de l'eau et du savon : le bac à poussière, les tubes et les embouts de votre aspirateur.

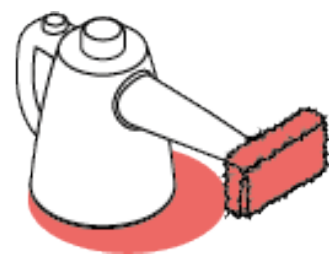


4. Le traitement à la vapeur

- Un nettoyeur vapeur est un appareil électrique.
Il chauffe de l'eau à haute température.
L'eau se transforme en vapeur d'eau.
Le nettoyeur vapeur envoie de la vapeur d'eau.
- Passez un nettoyeur à vapeur sèche à 180°C partout dans la pièce.
Les nettoyeurs à vapeur sèche sont plus efficaces que les nettoyeurs vapeur habituels :
 - ils chauffent davantage
 - ils ne mouillent pas les objets

Vous pouvez :

- louer un appareil
- demander à votre mairie si elle peut vous prêter un appareil.



Vous pouvez demander de l'aide à un professionnel



Si vous n'avez pas réussi à éliminer seul les punaises de lits, vous pouvez demander à un professionnel de vous aider.

Vous devez faire attention à certains points :

- Le professionnel doit être formé pour éliminer les punaises de lit.
- Le professionnel doit avoir signé le document "Stop punaises" du Ministère de la Ville et du Logement.
- Le professionnel doit vous proposer une lutte non-chimique en priorité.
La lutte avec des insecticides s'appelle la lutte chimique.
Elle est souvent inefficace.
Les insecticides ont du mal à tuer les punaises de lit.
On dit que les punaises de lit résistent aux insecticides.
Les insecticides sont des produits chimiques.
Ils sont dangereux pour la santé et pour la planète.
- Les professionnels ne font pas tous la même chose.
Les prix sont différents.
Demandez des devis à plusieurs professionnels pour choisir.



- Certains professionnels proposent l'intervention de chiens renifleurs :
les chiens peuvent détecter les punaises de lit.
C'est utile dans des établissements avec beaucoup de chambres, par exemple un hôtel, ou dans une copropriété avec beaucoup de logements.
C'est inutile dans une maison individuelle.
Les punaises sont là où les gens dorment.
C'est facile de les trouver.
- Certains professionnels proposent des chocs thermiques, en plus du nettoyage à la vapeur sèche.
C'est-à-dire que le professionnel fait monter la température dans votre logement avec un appareil spécial.
Cela permet de traiter votre logement sans le vider.
C'est sans danger pour votre santé et pour votre logement.
- Si vous avez un problème avec un professionnel, vous pouvez signaler sur le site [Signal Conso](#).



Comment éviter les punaises de lit ?



- Nettoyez régulièrement votre logement.
- Vérifiez votre lit.
- Évitez de mettre des objets inutiles dans votre logement.
- Ne récupérez pas un matelas ou un sommier dans une brocante ou dans la rue.
- Nettoyez les meubles récupérés dans une brocante ou dans la rue avant de les installer dans votre logement.

Utilisez un appareil à vapeur sèche à 180°C.

Contactez votre mairie.

Votre mairie peut vous prêter un appareil à vapeur sèche.

- Lavez le linge acheté d'occasion à 60°C ou bien mettez le linge au congélateur pendant 2h à -20°C.
 - Regardez si vous voyez des punaises de lit sur le lit ou autour du lit quand vous arrivez dans un hôtel ou une location.
 - Vérifiez s'il y a des punaises de lit dans vos bagages quand vous rentrez de voyage.
- Ne posez pas vos bagages sur un lit ou un fauteuil.



Attention à certains produits naturels comme :



- Les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des huiles qui viennent de certaines plantes, par exemple la lavande.

Les huiles essentielles ne sont pas efficaces contre les punaises de lit.

- La terre de diatomée

La terre de diatomée est une poudre très fine.

Elle tue les punaises.

Mais il faut éviter son utilisation car elle est dangereuse pour la santé.

La terre de Diatomée peut provoquer des cancers chez l'homme.



Que dit la loi ?



Vous êtes propriétaire d'un logement que vous louez

Vous devez éliminer les punaises de lit avant de mettre le logement en location.

Vous êtes responsable des parties communes, par exemple le hall d'entrée ou le couloir.

Vous devez éliminer les punaises de lit dans les parties communes.

Vous êtes locataire

Vous devez nettoyer régulièrement votre logement.

Vous devez payer pour éliminer les punaises de lit dans votre logement sauf si :

- elles étaient là avant votre emménagement
- elles viennent des logements voisins
- elles viennent des parties communes



Ce document a été écrit à partir des travaux de :

•

L'Agence régionale de santé Île-de-France

iledefrance.ars.sante.fr

•

La préfecture de région

prefectures-regions.gouv.fr/ile-de-france



Facile
à lire et
à comprendre



Com'access a adapté ce document accessible à tous avec la méthode du Facile à Lire et à Comprendre. On dit aussi FALC.

Pour en savoir plus sur le FALC vous pouvez aller sur le site internet : inclusion-europe.eu/easy-to-read

©Logo européen easy to read d'Inclusion Europe.