



Fiche d'informations à destination des patients : Les Punaises de Lit

Que sont les punaises de lit ?

Les punaises de lit sont de petits insectes brunâtres (4-7 mm) qui se nourrissent principalement de sang humain. Elles sont visibles à l'œil nu, de forme ovale et aplatie. Elles ne volent pas et se déplacent rapidement.

Espèces principales :

- **Cimex lectularius** : Zones tempérées (Europe, Amérique du Nord)
- **Cimex hemipterus** : Zones tropicales et subtropicales

Comment les reconnaître ?

Les punaises de lit sont **nocturnes** et **se cachent pendant la journée** dans :

- Les coutures de matelas
- Les sommiers
- Les fissures des murs et du plancher
- Les prises électriques
- Les meubles (particulièrement ceux proches du lit)
- Les cadres de lit et têtes de lit

Signes de leur présence :

- Petites taches noires (excréments) sur le matelas ou le linge de lit
- Traces de sang sur les draps
- Petites peaux translucides (mues)
- Odeur légèrement sucrée dans les infestations importantes

Les Piqûres

- Généralement indolores au moment de la piqûre (pendant votre sommeil)
- Apparaissent souvent en ligne droite ou groupées par 3 (« petit-déjeuner, déjeuner, dîner »)
- Localisées sur les parties découvertes du corps pendant le sommeil
- Très prurigineuses (qui démangent), surtout le matin et le soir
- Réaction parfois retardée de plusieurs jours
- Certaines personnes ne présentent aucune réaction cutanée

Autres diagnostics possibles

Les piqûres de punaises de lit peuvent être confondues avec :

- Piqûres de moustiques (plus isolées, moins alignées)
- Piqûres de puces (souvent aux jambes)
- Urticaire
- Dermatite atopique, eczéma de contact
- Acariens/gale (sillons entre les doigts, poignets)

Comment se transmettent-elles ?



Les punaises ne vivent pas sur les humains mais peuvent voyager par :

- Bagages et vêtements
- Meubles d'occasion
- Déplacements entre appartements voisins
- Séjours dans des lieux infestés (hôtels, transports)

Traitement de l'infestation

Traitement des piqûres

- Antihistaminiques oraux pour réduire les démangeaisons
- Crèmes corticoïdes locales en cas de réaction importante
- Antiseptiques si lésions grattées pour éviter surinfection
- Consulter un médecin si réaction allergique sévère

Mesures générales :

Prévenir son propriétaire / syndicat en cas de location du logement.

Lutte précoce dès la découverte du diagnostic : plus l'infestation est importante, plus les punaises de lit étendent leur zone d'habitat (autres pièces du logement, autres appartements, quartier etc.).

Lutte physique (mécanique et thermique) : peut être suffisante.

Attention : résistance des punaises de lit à la quasi-totalité des insecticides en vente libre (et risques pour la santé et l'environnement).

Lutte chimique : réservée aux professionnels, en cas d'échec de la lutte physique.

Lutte physique / mécanique :

- Commencer par les zones les plus exposées : le lit, le canapé et leur environnement immédiat.
- Utilisation minutieuse d'un appareil à vapeur (haute température au moins 120°C), qui détruit tous les stades de punaises de lit au niveau des recoins ou des tissus d'ameublement.
- Lavage en machine (linge de lit, vêtements, rideaux etc.) à plus de 60°C, pour le linge de lit et les vêtements qui le supportent.
- Transporter le linge depuis la chambre vers la machine à laver dans un sac fermé.
- Le linge et les vêtements lavés doivent être conservés dans des sacs plastiques fermés jusqu'à la fin de l'infestation.
- Séchage au sèche-linge (mode chaud au moins 30 minutes).
- Emballer les objets et meubles dans des sacs fermés ou dans du film plastique avant de les sortir des pièces infestées.
- Placer les petits objets et le linge non lavable dans un sac de congélation au congélateur à -20°C, 72 h minimum.
- Aspiration (avec l'embout fin de l'aspirateur, privilégier un aspirateur à sac +++) des œufs, jeunes et adultes mis en évidence, 2 fois par jour pendant environ 10 jours.
- Attention, l'aspirateur ne tue pas l'insecte, qui pourrait ressortir plus tard du sac. Il faut donc ensuite fermer le sac, l'emballer dans un sachet plastique et le jeter dans une poubelle extérieure. Ne pas oublier de nettoyer le conduit de l'aspirateur à l'eau savonneuse ou avec un produit de nettoyage domestique.
- Nettoyage à la brosse : brosser à sec ou avec un nettoyant de surface certains recoins ou tissus est un geste complémentaire pour supprimer les œufs ou les jeunes insectes difficiles à mettre en évidence.
- Attention, le brossage ne les tue pas, il faut donc y associer l'aspirateur ou un grand nettoyage du sol.



- Suppression de l'ameublement infesté (non systématique, mais réfléchie et organisée pour ne pas contaminer d'autres sites).
- Matelas ou meubles contaminés : à déposer directement en décharge et rendre inutilisables (ne pas les déposer dans la rue ni les proposer à la vente).
- Interventions éventuelles sur le bâti : rebouchage des fissures, vissage des prises, recollage du papier peint ou autres revêtements décollés, des plinthes...

Lutte chimique : en dernier recours et uniquement par une entreprise professionnelle agréée, spécialiste des punaises (3 insecticides, à renouveler 1 fois pour les œufs).

En cas de persistance de l'infestation :

- Faire appel à des entreprises spécialisées dans la détection (notamment celles ayant recours à des chiens), demander des garanties (formation, certificat de dressage et certificat pour le traitement de l'infestation).
- Demander le protocole de traitement et vérifier son respect, en particulier l'étape de la lutte physique.
- S'assurer que le professionnel est en possession d'un certificat Certibiocide en cours de validité délivré par le ministère de la Transition écologique.
- Rester vigilant durant une période de 1 à 2 mois après l'intervention afin de s'assurer de l'élimination totale des punaises.
- Prévoir le cas échéant des visites de contrôle avec le professionnel.

Préventif :

*Chez soi :

- Éviter d'encombrer les espaces, afin de réduire le nombre d'endroits où les punaises de lit peuvent se cacher.
- Après l'achat, laver les vêtements d'occasion à plus de 60°C ou les placer au sèche-linge au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes ou les congeler pendant au moins 48h.
- Nettoyer avec un appareil à vapeur spécialisé (disponible en location) les meubles récupérés dans la rue ou achetés en brocante avant de les introduire dans son logement.

*À l'hôtel :

- Ne pas déposer ses bagages sur le sol ou sur le lit, et encore moins sous le lit : les ranger sur un support à bagage inspecté au préalable et les laisser fermés hors utilisation.
- Ne pas poser ses vêtements sur le lit ou dans les armoires avant de les avoir examinés scrupuleusement.
- Vérifier le lit : le matelas, les fermetures à glissière, les coutures, le capitonnage du rembourrage, derrière et autour de la tête de lit.
- Vérifier les meubles et les murs : le châssis des meubles et le rembourrage, à l'aide d'un objet ayant un coin dur comme une carte de crédit.

*Au retour d'un voyage :

- Bien vérifier qu'il n'y a pas de punaises de lit dans les bagages, ne jamais les poser sur le lit ou fauteuils ou à proximité ;
- Sortir les vêtements et examiner les effets personnels ;
- Laver les vêtements et les articles en tissu à l'eau chaude (si possible à 60°) ou les congeler au moins 48 h, qu'ils aient été portés ou non ;



Dermagic

Toute la dermatologie en un clic



<https://dermagic.fr>

- Chauffer les articles en tissu non lavables dans le sèche-linge à la température la plus élevée possible pendant 30 minutes ;
- Passer l'aspirateur dans les valises. Jeter immédiatement le sac de l'aspirateur dans un sac de plastique bien fermé.

Cette fiche d'information est fournie à titre informatif et ne remplace pas une consultation médicale.