

# Punaises de lit, de la prévention au contrôle.



# Jean-Michel BERENGER

Entomologiste

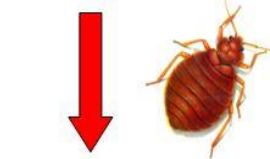
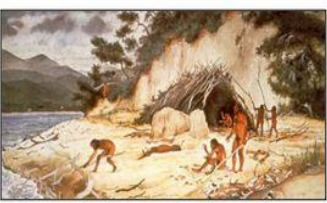


LABORATOIRE DIAGNOSTIC INSECTE

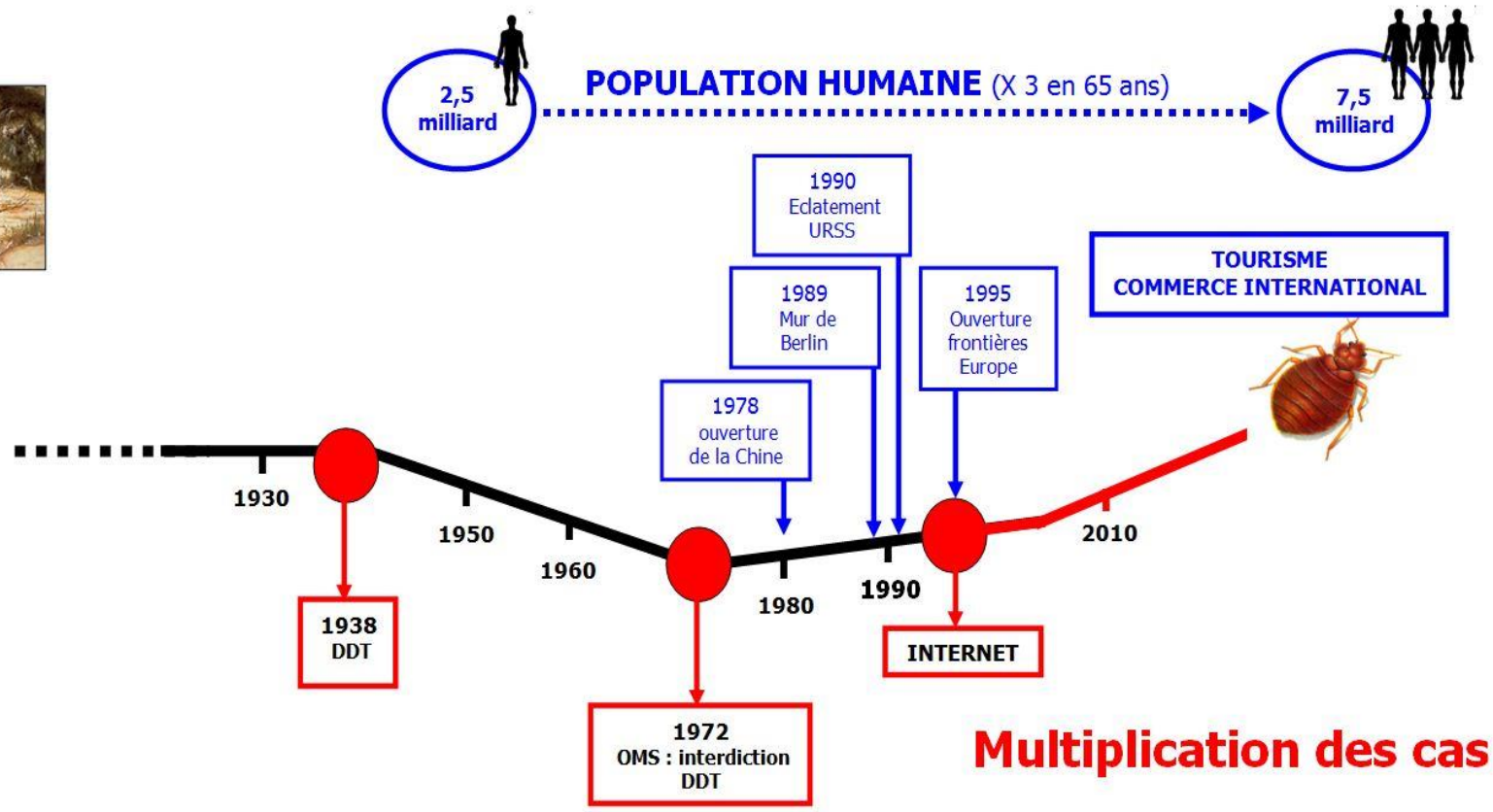


- **Histoire**
- **Présentation et cycle de la punaise de lit**
- **Cachettes**
- **Punaises de lit et piqûres : conséquences**
- **Etapes de la lutte**
- **Diagnostic**
- **Lutte physique**
- **Lutte chimique**
- **Prévention**





1<sup>er</sup> CONTACT

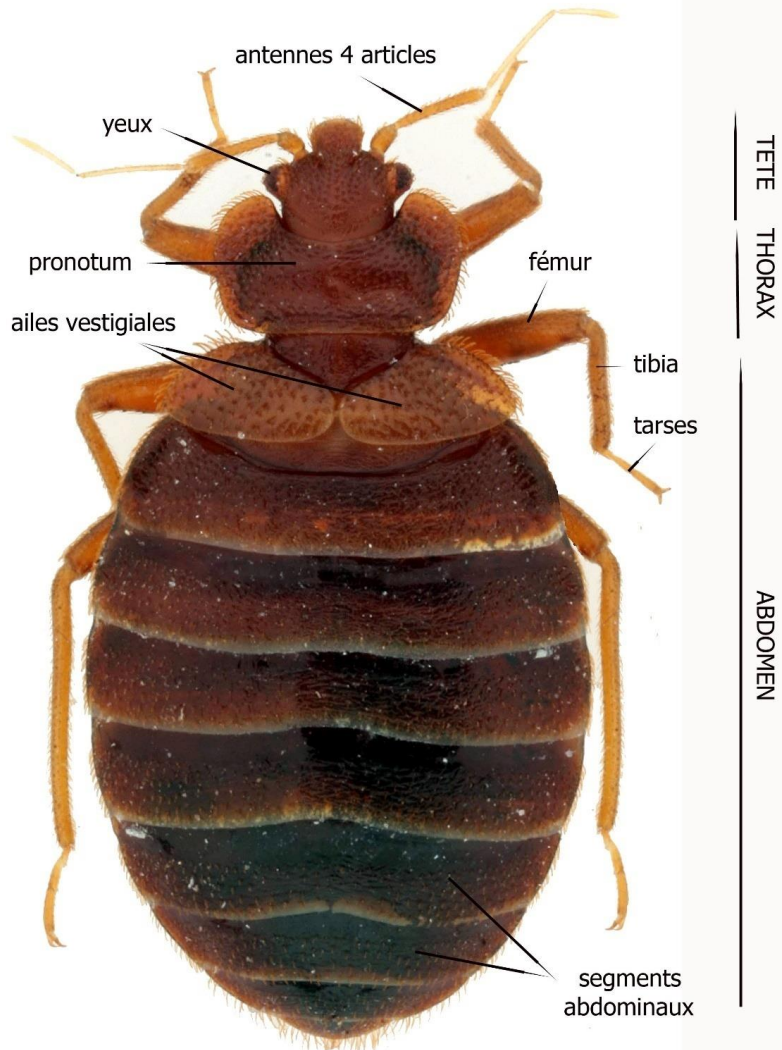


## PUNAISES DE LIT : LES DATES ET FAITS MARQUANTS (JM Bérenger - 2018)

DDT : Dichlorodiphényltrichloroéthane



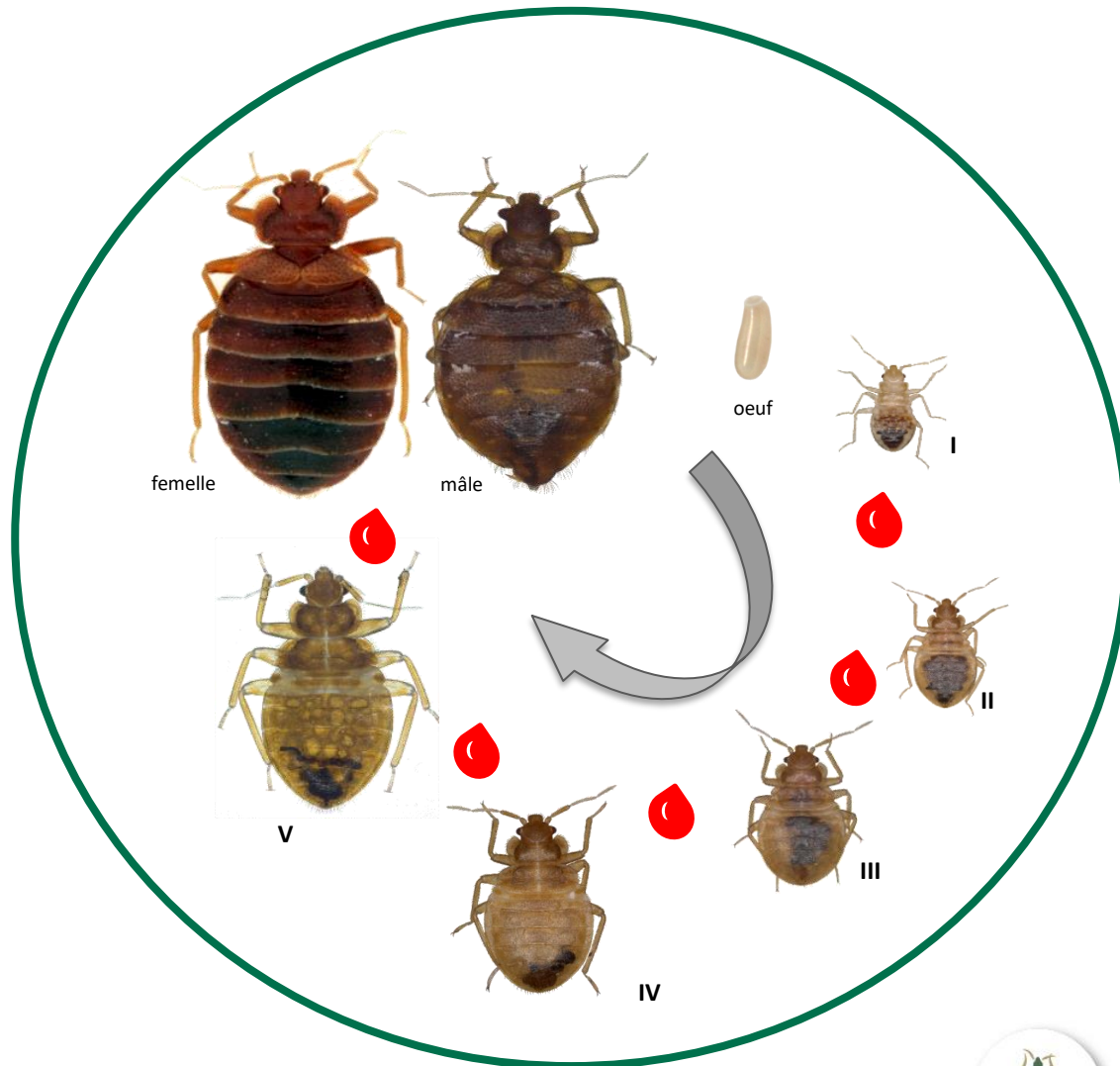
# Présentation et cycle de la punaise de lit



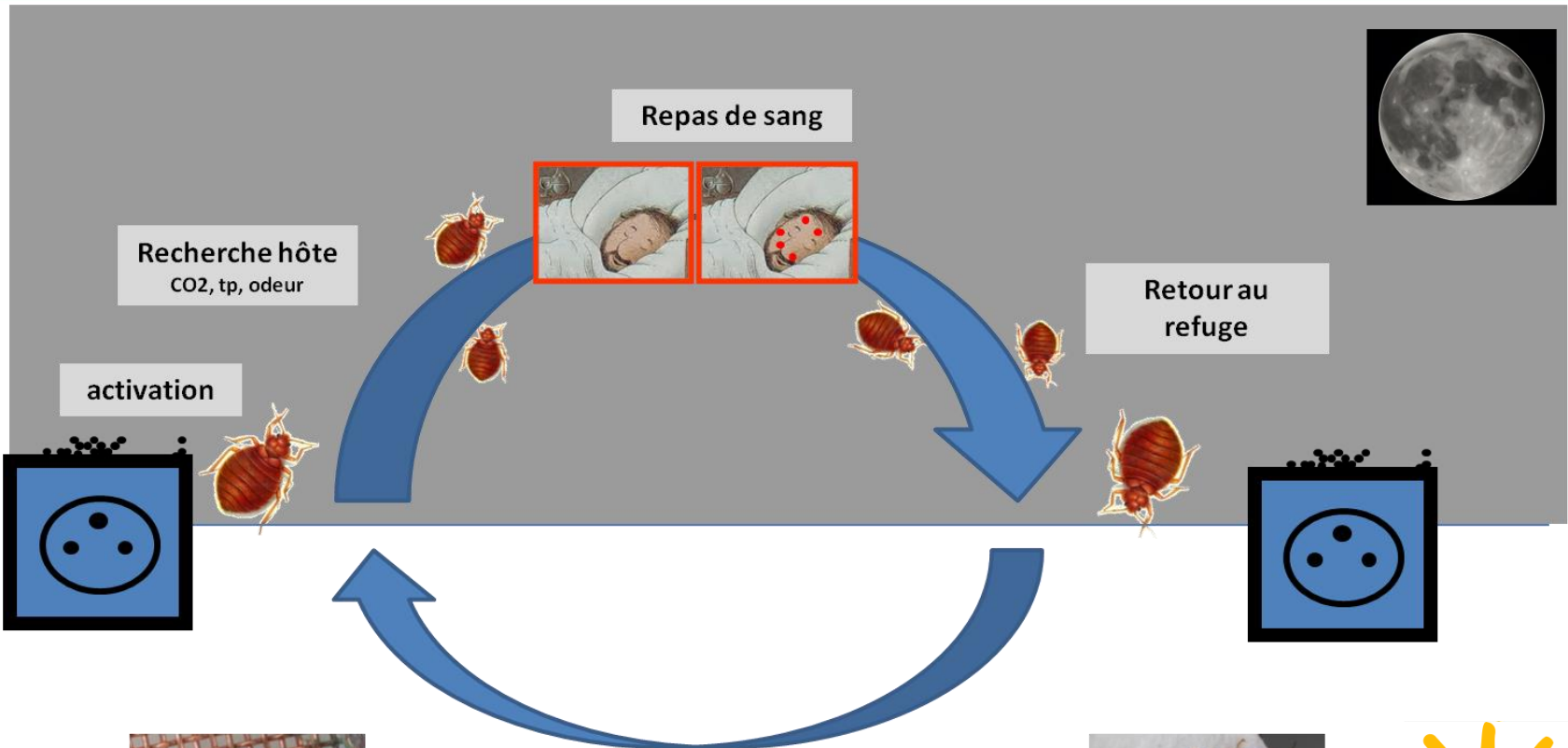
- ✓ Parasite de l'Homme domestiqué
- ✓ Nocturne
- ✓ Ne saute pas, ne vole pas
- ✓ Hématophage à tous les stades de vie
- ✓ Peut survivre plusieurs mois sans se nourrir
  - Repas de sang entre chaque stades
  - Durée stade : environ 5 jours
  - Durée du cycle : environ 40 jours
  - Tailles :
    - Œufs = 1 mm
    - Stade 1 = 1,5 mm
    - Adulte = 5 à 7 mm



# Cycle biologique de la punaise de lit



# Cycle de la punaise de lit



PONTE



ACCOUPEMENT



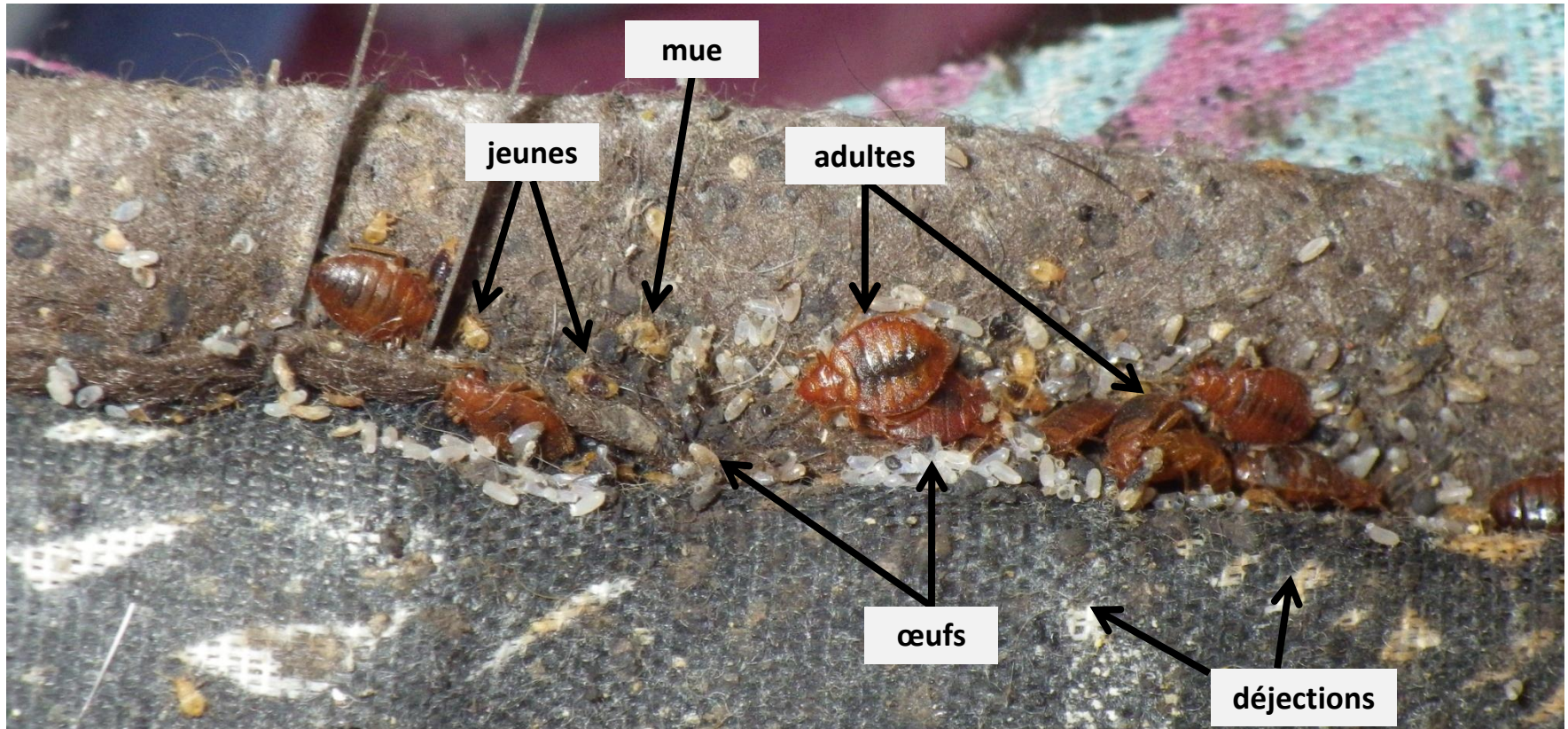
MUE



DIGESTION SANG



# Milieu de vie => Cachette





# Cachette : Structure du lit



# Autres cachettes



# Piqûres de punaises de lit : conséquences



## Effets sur les personnes :

- ✓ Spoliation sanguine : anémie (rare)
- ✓ Réactions sévères selon la personne
- ✓ Psychologiques : insomnies, nervosité...
- ✓ Infection secondaire suite au grattage
- ✓ Pas de pathogène transmis



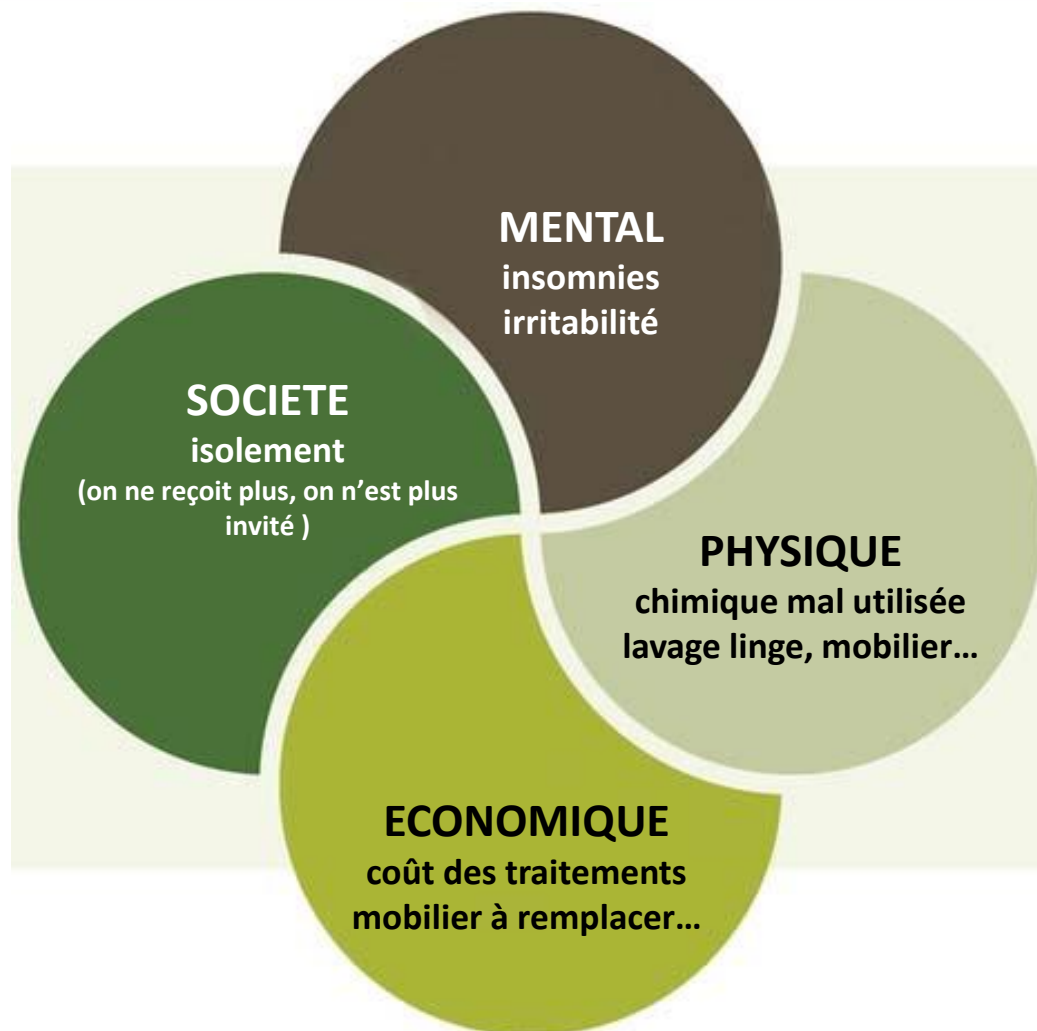
# Piqûres de punaises de lit : h matophagie



**La réaction diminue  
après plusieurs  
expositions aux  
piqûres  
-> sorte d'immunité**



# Piqûres de punaises de lit : conséquences



# Comment sont-elles arrivées chez moi ? Origine de l'infestation

## EXTERIEURE

Voyage, accueil d'une personne infestée  
Achat ou don de mobilier ou objet...

Déplacement passif



## INTERIEURE

Diffusion entre appartements

Déplacement actif



# Plan de bataille

**1 DIAGNOSTIC**

Détection (spécialiste ou chien)

Identification

- autre insecte
- + fixer l'infestation

Niveau (répartition et quantification)

**2 LUTTE PHYSIQUE**

Aspiration

Lave-linge sèche-linge (litière) 60°

Vapeur (+100°C)

Chauffage (+55°C)

Froid (-20°C / 72h)

**3 LUTTE CHIMIQUE**

3 passages (10-15 j)

3 molécules différentes

réservé aux professionnels

**4 VALIDATION LUTTE**

Absence punaise et piqûre

Contrôle canin négatif

**5 PREVENTION**

Formation - information

Structure habitat

Anti punaise rémanent (dioxyde de silicium)

Contrôle canin régulier



1<sup>B</sup>

## DIAGNOSTIC

DETECTION – IDENTIFICATION – ESTIMATION

(répartition et quantification)

2

MISE EN PLACE LUTTE **PHYSIQUE**

3

APPEL A LA LUTTE **CHIMIQUE**

4

**EVALUATION DE LA LUTTE**

1<sup>A</sup>

5

MISE EN PLACE D'UNE **PREVENTION**





- 1. Identifier avec certitude la présence de punaises de lit**
- 2. Ne pas paniquer!**  
**Fixer l'infestation : ne rien déplacer, ne rien jeter, si possible quelqu'un doit continuer à dormir dans la pièce**
- 3. Estimer le niveau d'infestation et agir en conséquence**
- 4. Ne pas avoir honte, tout le monde peut être infesté, quelque soit le niveau social (ministres impactés!)**



## RECHERCHE A VUE



## PIQURES

Alignées par 3 mais pas toujours



## TRACES

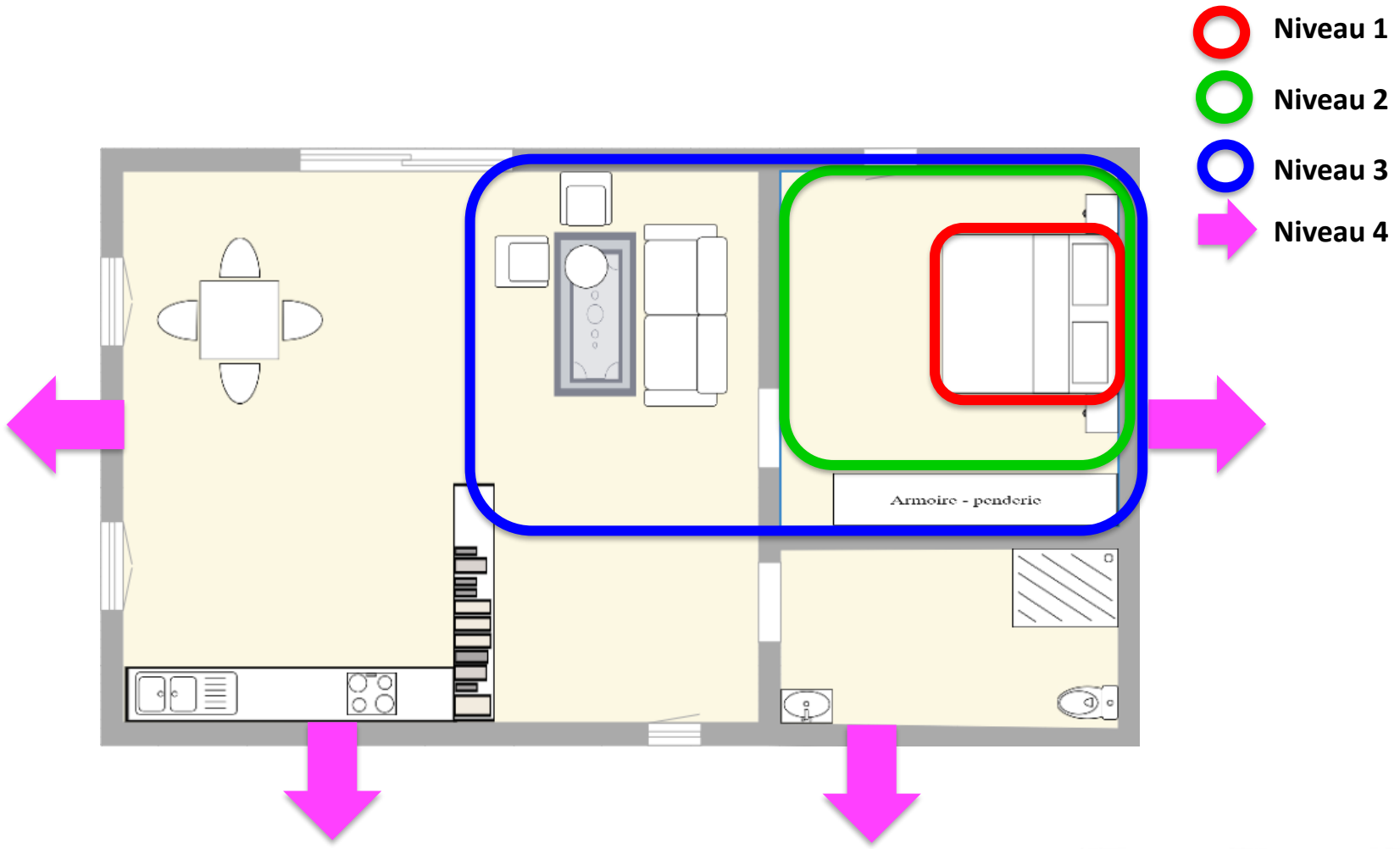
Déjections



## DETECTION CANINE



# Estimation du niveau d'infestation



- ✓ Si un appartement est infesté il faut prévenir les voisins, le syndic, le concierge...
- ✓ **La lutte doit être commune** => il faut communiquer
- ✓ Si d'autres appartements sont atteints, les punaises reviendront et les efforts seront vains
- ✓ De même pour un hôtel ou une résidence, il faut tout traiter en même temps



## FAIRE PLACE NETTE

- ✓ **Boucher les fissures**
- ✓ **Jointer les plinthes**
- ✓ **Supprimer les tapisseries**
- ✓ **Vérifier le bon état du revêtement de sol**
- ✓ **Emballer les objets, vêtements... avec des sacs plastique avant de les sortir**
- ✓ **Lavage du linge infesté (literie) → sacs hydrosolubles**



## ÉLIMINE ENVIRON 90% DES PUNAISES

**FROID**  
**-20°C/72H**



**LAVAGE 60°**  
**SECHAGE 60°**



**ASPIRATION**



**VAPEUR 100°C**

**HOUSSE DE PROTECTION DE MATELAS ANTI-PUNAISES DE LIT**



## Lutte physique : l'aspirateur



- ✓ **A utiliser en premier pour éliminer les punaises non fixées, non cachées sinon elles seront soufflées par le nettoie vapeur**
- ✓ **Utiliser une chaussette de femme comme filtre pour protéger le sac de l'aspirateur et le tuyau**



## Lutte physique : le nettoie vapeur



- ✓ En deuxième, pour brûler les punaises qui sont cachées dans les fentes et les œufs collés qui ont résistés à l'aspirateur
- ✓ Vapeur = 100°C en sortie quelque soit le modèle. Utiliser les accessoires : buse fine pour les recoins, embout large + chiffonnette pour les grandes surfaces et tissus (matelas, fauteuil...)
- ✓ Passer lentement pour que la vapeur puisse bien agir





## Lutte physique : la terre de Diatomée



- ✓ Permet de laisser un traitement de fond qui est efficace plusieurs semaines
- ✓ Eviter la poudre sauf pour les endroits protégés, inaccessibles aux enfants et animaux : prises électriques, gaines électriques, derrière de plinthes...
- ✓ Aérosol = Pour les endroits ou le produit ne sera pas essuyé : contact murs/faux plafond, sommier à latte (insertion des lattes), derrière et tours de plinthes, tours de prises électriques...
- ✓ Mettre un masque et gants pour le répandre



Pyréthroïdes  
90%



- ✓ **Ne traitez pas vous-même avec des produits chimiques**
- ✓ **90% sont des pyréthrinoïdes molécules accessibles au public mais pour laquelle il y a le plus de résistance**
- ✓ **Effet répulsif, les punaises vont fuir vers d'autres pièces, d'autres appartements**

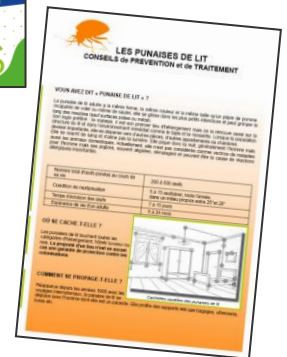




- ✓ Si vous ne pouvez pas faire le traitement vous-même ou si infestation trop importante
- ✓ Au moins deux passages : les œufs résistent aux insecticides et avec des formulations différentes : problème de résistance
- ✓ Un professionnel 3D peut proposer un traitement non chimique et préconiser le passage de chiens renifleurs



- ✓ Souvent après un 1<sup>er</sup> problème
- ✓ Par une bonne information et communication
  - => **Donner l'alerte rapidement**
- ✓ Par quelques précautions
- ✓ Par des aménagements



**Ministère de la Cohésion des territoires et des Relations avec les collectivités territoriales – « Punaises de lit ? L'Etat vous accompagne »**

**Un numéro de téléphone pour répondre à toutes les questions et adopter les bons gestes dans la lutte contre les punaises de lit**



**Ministère des solidarités et de la santé - Punaises de lits** (25 janvier 2017)

**Punaises de lit. Plus de 70 000 consultations en médecine générale en un an en France métropolitaine, selon l'étude PULI menée par le réseau Sentinelles (Inserm - Sorbonne Université)** (27 juillet 2020)

**Institut National d'Étude et de Lutte contre la Punaise de lit**



## Centre national d'expertise sur les vecteurs (CNEV)

- ✓ [Punaises de lit en France : état des lieux et recommandations](#), CNEV, 2015-09, 69 p.  
DELAUNAY Pascal, BERENGER Jean-Michel, IZRI Arezki (et al.)
- ✓ [Les punaises de lit Cimex lectularius et Cimex hemipterus - Biologie, Lutte et Santé publique](#), CNEV, 2015, 28 p. (2<sup>ème</sup> éd.)



## Comité Régional d'Education pour la Santé

**CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur**  
**178 Cours Lieutaud**  
**13006 Marseille**

**Tel : 04 91 36 56 95**

**[cres-paca@cres-paca.org](mailto:cres-paca@cres-paca.org)**

**<http://www.cres-paca.org>**

