



## PRATIQUE

### Punaises de lit : comment les éviter et s'en débarrasser

#### LA PUNAISE DE LIT, C'EST QUOI ?

Véritable fléau pour les propriétaires et les locataires, la punaise de lit est un insecte nocturne rampant, visible à l'œil nu, qu'il ne faut pas confondre avec le cafard, beaucoup plus gros.

Elle se nourrit la nuit et se cache le jour. Avec une couleur allant du brun au rouge foncé en fonction de son âge, elle a la forme d'un pépin de pomme. Elle peut pondre entre 200 et 400 œufs au cours de son existence et sa durée de vie est de 6 mois à 1 an.

Elle adore se cacher dans la literie, les canapés, les fissures de parquet, ou de meubles, les douilles électriques, les cadres de tableaux, les livres, les plinthes.

#### COMMENT ÉVITER L'INFESTATION ?

Pour se protéger, quelques gestes simples suffisent :

- Au retour de voyage, inspectez vos sacs et valises et lavez immédiatement tous vos vêtements à l'eau chaude, à 60°C,
- Évitez les vêtements, meubles ou matelas d'occasion,
- **Surveillez toutes les piqûres suspectes,**
- Passez régulièrement l'aspirateur et maintenez votre logement propre.

#### EN SAVOIR +

[Service-public.fr/particuliers/actualite/A12351](http://Service-public.fr/particuliers/actualite/A12351)  
Ministère des Solidarité et de la Santé

#### EN CAS DE PRÉSENCE DE PUNAISES

- **Signalez obligatoirement cette situation au gardien,**
- Observez méticuleusement les endroits où vous dormez, vos vêtements, vos meubles ...
- Frottez vos meubles à l'eau savonneuse ou au bicarbonate de soude et passez les matelas à la vapeur d'eau (120 °C),
- Jetez les vêtements et le linge de maison inutilisés et lavez le reste à 60 °C en machine puis stockez les dans des sacs bien fermés,
- Congelez les vêtements fragiles à -20°C pendant 48 heures,
- Passez minutieusement l'aspirateur dans tous les recoins de l'appartement et jetez le sac d'aspirateur hermétiquement fermé aux ordures,
- **Ne vous débarrassez pas du mobilier infesté dans la rue ou les parties communes. Pour cela, contactez obligatoirement votre gardien.**

#### ET SI L'INFESTATION DURE ?

Avant toute intervention professionnelle, vous devez préparer votre logement.

- Décoller les lits des murs, retirer les housses des matelas et placer les sommiers et matelas le long des murs,
- Vider les armoires et les commodes et les décoller des murs, mettre le linge à part au centre de la pièce,
- Retirer des murs les tableaux, les posters et les appliques murales, protéger les appareils électriques,
- Faire sortir vos animaux de compagnie,
- Ne pas laisser de nourriture à l'air libre.