

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Lyon, mardi 13 juillet 2021

CONSEILS À PROPOS DES PUNAISES DE LIT :

COMMENT LES RECONNAÎTRE, LUTTER EFFICACEMENT ET PRÉVENIR LEUR APPARITION ?

Pendant la période estivale avec les voyages, les déplacements et aussi dans le cadre des déménagements ou même via l'achat de meubles d'occasion, les punaises de lit peuvent être introduites dans votre logement. L'ARS Auvergne-Rhône-Alpes souhaite apporter quelques conseils de prévention.

Les punaises de lit sont des insectes parasites **qui ne transmettent pas de maladie mais peuvent causer des démangeaisons insupportables voire des réactions allergiques** (urticaire). Elles vivent à l'abri de la lumière, dans les espaces sombres. Les chambres à coucher et les salons avec canapé sont principalement touchés. En cas d'infestation d'un logement, il est important d'intervenir rapidement, en mettant en œuvre des mesures strictes pour les éliminer.

Reconnaître les punaises de lit

Les punaises de lit sont visibles à l'œil nu et sont généralement brunes. Elles ne sautent pas et ne volent pas ; elles ont une taille à l'âge adulte de 4 à 7 mm et leur durée de vie moyenne est de 5 à 6 mois.

Elles sont cependant difficiles à observer car elles fuient toute lumière naturelle ou artificielle et s'abritent dans des endroits sombres, parfois étroits et peu accessibles.

Des indices permettent de repérer leur présence :

• 1^{er} indice : les piqûres

Les piqûres de punaise de lit sont souvent indolores au moment même de la piqûre. Elles ressemblent à des piqûres de moustique et surviennent la nuit, quand les punaises de lit sont actives. Ces piqûres peuvent se regrouper par 3 ou 4 sur la peau, parfois en ligne, et sont généralement situées sur les parties découvertes du corps (visage, mains, bras, dos, jambes). Elles ne transmettent pas de maladie mais peuvent causer des démangeaisons importantes voire des réactions allergiques (urticaire).

Elles disparaissent naturellement en 10 jours et ne nécessitent pas de soins particuliers. Il suffit de se nettoyer la peau avec un antiseptique ou de l'eau chaude et du savon. Néanmoins, en cas de démangeaisons persistantes, il faut consulter un médecin.

• 2^e indice : les traces de leurs déjections et les traces de sang

De petites taches noires au niveau du matelas, lattes ou fentes du sommier, bois du lit, plinthes, angles des murs, prises de courant... peuvent être les déjections des punaises de lit. De grandes et longues traces de sang sur les draps, peuvent être dues à l'écrasement des punaises de lit lors du sommeil.

Contact presse

Direction cabinet & communication
Service presse : 04 27 86 55 55
ars-ara-presse@ars.sante.fr

ARS Auvergne-Rhône-Alpes
241 rue Garibaldi
CS 93 383
Lyon cedex 03

Comment prévenir leur apparition ?

Chez soi :

- Bien entretenir son logement, passer régulièrement l'aspirateur et ne pas l'encombrer d'objets inutiles ;
- Éviter d'encombrer les espaces, afin de réduire le nombre d'endroits où les punaises de lit peuvent se cacher ;
- 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 ;
- Ne pas récupérer de literie trouvée dans la rue ou en brocante ;
- Nettoyer avec un appareil à chaleur sèche les meubles récupérés dans la rue ou achetés en brocante avant de les introduire dans son logement.

A l'hôtel :

- Ne pas déposer ses bagages sur le sol ni sur le lit : les ranger sur un support à bagage inspecté au préalable ;
- Ne pas poser ses vêtements sur le lit ou dans les armoires avant d'avoir examinés ceux-ci 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 ait pas de punaises de lit dans les bagages, ne jamais les poser sur les lits 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°), qu'ils aient été portés ou non ;
- 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.

Lutter contre la présence des punaises de lit

Les punaises de lit **se multiplient très vite**. Dès que leur présence est repérée, **il est donc important d'intervenir rapidement**, afin d'éviter au maximum l'étendue de l'infestation.

Lutter contre les punaises de lit sans nécessairement recourir à des produits chimiques est indispensable. Lorsque les mesures sont bien conduites et que l'infestation n'est pas majeure, elles peuvent suffire à les éradiquer. Il s'agit de :

- Laver le linge infesté à plus de 60°.
- Congeler les petits objets et le linge non lavable à -20° pendant au moins 72 heures.
- Nettoyer à la vapeur à haute température (120°C) au niveau des recoins ou des tissus d'ameublement.

Si le problème persiste, il faut **faire appel à une entreprise de désinsectisation et ne jamais utiliser d'insecticide soi-même** [\[conseils pratiques et choix d'une entreprise de désinsectisation sur le site internet de l'ARS\]](#).

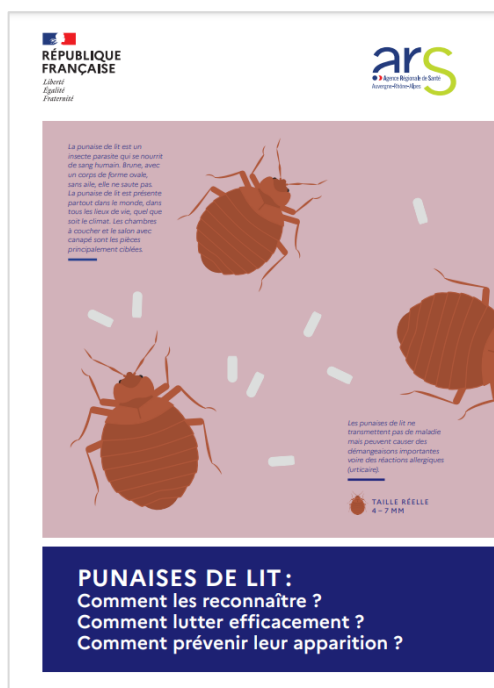
La région Auvergne-Rhône-Alpes, particulièrement touchée

Les punaises de lit avaient disparu en France dans les années 50, mais la recrudescence de ces insectes sur le territoire national est une réalité. D'après les résultats d'une [étude sur les consultations liées aux punaises de lit en médecine générale en France métropolitaine, en 2019-2020](#), environ 72 000 consultations ont eu un motif lié aux punaises de lit, soit un taux d'incidence de 109 consultations pour 100 000 habitants. **L'incidence est la plus élevée en Auvergne-Rhône-Alpes (avec 216 consultations pour 100 000 habitants).**

Ces résultats permettent d'objectiver pour la première fois l'impact des punaises de lit sur la santé des Français. Parmi les motifs les plus fréquents de consultation, figuraient la présence de lésions cutanées (98%), mais aussi la dégradation de l'état de santé psychologique. Ainsi, 39% des patients ayant consulté souffraient d'insomnie et 39% estimaient que l'infestation avait eu un retentissement sur leur vie professionnelle, familiale ou sociale.

Le Ministère de la cohésion des territoires a lancé le 21 février 2020 un **plan national de prévention et de lutte contre les punaises de lit**.

Dans ce cadre, il a mis en place un **numéro vert national** (0 806 706 806) et un site Internet dédié **stop-punaises.gouv.fr** pour répondre aux interrogations des habitants concernés.



L'ARS Auvergne-Rhône-Alpes a créé une plaque d'informations, à consulter en cliquant sur l'image.

D'autres informations complémentaires sont également disponibles sur le [site internet d'ARS](#).

Retrouvez d'autres conseils pour passer un bon été sur les thèmes baignade, nuisibles, soleil et chaleur.

>>> [Adopter les bons réflexes](#)