

COMMUNICATION PUNAISES DE LIT – PROFESSIONNELS (Hors Santé)

Madame, Monsieur,



Devant la recrudescence des signalements de punaises de lits, un groupe de travail constitué de divers partenaires (DDT, ARS, CD, CAF...) et émanant du Pôle Départemental de Lutte contre l'Habitat Indigne, s'est formé dans le Cantal en janvier 2023, afin de mettre en place des actions de prévention et de sensibilisation à l'échelle départementale.

Dans le cadre de votre pratique professionnelle, il est possible que vous soyez sollicités sur cette problématique.

Vous trouverez ci-joint plusieurs documents qui peuvent vous aider, le cas échéant, pour la prise en charge de ses situations :

- La plaquette « Punaises de lit : comment les reconnaître ? Comment lutter efficacement ? Comment prévenir leur apparition ? » éditée par l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes
- La fiche « infestations par les punaises de lit » du Ministère de la Santé et de la Prévention
- La fiche « recommandations pour les professionnels en cas de suspicion de punaises de lit chez l'usager » réalisée par la délégation départementale du Cantal de l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes

Ces documents sont complémentaires et peuvent être diffusés ensemble ou séparément, selon les publics et/ou de l'information à délivrer.

Nous vous invitons à être vigilants, en particulier lors des visites au domicile des personnes pouvant être infestées par des punaises de lit.

Enfin, les particuliers peuvent être redirigés vers le numéro d'information **0806 706 806** (prix d'un appel local) et sur le site Stop-punaises <https://stop-punaises.beta.gouv.fr/>, qui permet un accompagnement sur la qualification du niveau d'infestation du logement, l'obtention des protocoles de préparation et traitement des logements et la mise en relation avec les entreprises labellisées en une seule démarche.

Je vous remercie de relayer cette information auprès des établissements recevant du public dans votre commune.

Bien cordialement,

Le Pôle Départemental de Lutte contre l'habitat indigne

Lutter efficacement contre les punaises de lit et prévenir leur apparition

LUTTER EFFICACEMENT

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 recourir à des produits chimiques est indispensable. Par exemple :

- 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, faire appel à une entreprise de désinsectisation.

Ne jamais utiliser d'insecticide soi-même [conseils pratiques et choix d'une entreprise de désinsectisation sur le site de l'ARS].

PRÉVENIR L'APPARITION DES PUNAISES DE LIT

La propreté d'un lieu ne garantit pas à elle seule l'absence de punaises de lit.

Chez soi, à l'hôtel ou au retour d'un voyage, des gestes simples permettent de se protéger :

- Ne pas récupérer de literie trouvée dans la rue ou en brocante.
- Nettoyer avec un appareil à chaleur sèche (180°C) les meubles récupérés dans la rue ou achetés en brocante avant de les installer dans son logement.
- En retour de déplacement, bien vérifier qu'il n'y ait pas de punaises de lit dans ses bagages, et ne pas les poser sur les lits ou fauteuils.
- Bien entretenir son logement, passer régulièrement l'aspirateur et ne pas l'encombrer d'objets inutiles.

Plus de conseils pratiques sur le site de l'ARS : <https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/habitat-et-sante>

UN NUMÉRO DE TÉLÉPHONE POUR RÉPONDRE À TOUTES LES QUESTIONS ET ADOPTER LES BONS GESTES DANS LA LUTTE CONTRE LES PUNAISES DE LIT : 0806 706 806 (PRIX D'UN APPEL LOCAL).

CONSULTER ÉGALEMENT LE SITE STOP-PUNAISES.GOUV.FR

La punaise de lit est un insecte parasite qui se nourrit de sang humain. Brune, avec un corps de forme ovale, sans aile, elle ne saute pas. La punaise de lit est présente partout dans le monde, dans tous les lieux de vie, quel que soit le climat. Les chambres à coucher et le salon avec canapé sont les pièces principalement ciblées.



Les punaises de lit ne transmettent pas de maladie mais peuvent causer des démangeaisons importantes voire des réactions allergiques (urticaire).

 TAILLE RÉELLE
4 - 7 MM

PUNAISES DE LIT :
Comment les reconnaître ?
Comment lutter efficacement ?
Comment prévenir leur apparition ?

Reconnaître une infestation par les punaises de lit



PREMIER SIGNE

Les piqûres sont souvent le premier signe de la présence de punaises de lit. Des groupes de 3 à 5 piqûres, parfois en ligne, apparaissent sur la peau pendant la nuit. Elles ressemblent à des piqûres de moustique.

Ces piqûres sont généralement situées sur les parties découvertes du corps (visage, cou, mains, bras, jambes).

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.



OBSERVATION

Les punaises de lit sont difficiles à observer car elles fuient la lumière. Elles s'abritent dans les recoins des pièces où les personnes dorment et sortent la nuit pour se nourrir.



Des traces de leurs déjections (petits points noirs) au niveau:

Des cadres



Du bois du lit

Des angles de murs



Des traces de sang sur les draps

Du matelas

Des prises électriques



Des plinthes

Des tapis

Des lattes ou fentes du sommier

INFESTATIONS PAR LES PUNAISES DE LIT

En recrudescence dans le monde entier, les punaises de lit sévissent en France. En 2019-2020, elles ont motivé au moins une consultation auprès d'un médecin généraliste sur deux¹.

ENTOMOLOGIE

Les punaises de lit appartiennent à la famille des *Cimidiadae*. *Cimex lectularius* prédomine dans les régions tempérées. L'espérance de vie des punaises de lit est d'environ 12 mois au total, le stade adulte est atteint en 2 mois. Mais elles peuvent parfois survivre quelques mois (2 à 5 mois) sans s'alimenter. Une femelle pond 5-8 œufs par jour qui éclosent en 8 à 10 jours. Les adultes, de quelques millimètres, sont de couleur brun à beige, très plats et présentent des ailes atrophiées, leur apparence est proche de celle d'un pépin de pomme. Les punaises, photophobes et hématophages, se nourrissent en quelques minutes durant la nuit et retournent se cacher leur repas terminé. Elles peuvent se déplacer sur plusieurs mètres et peuvent être transportées, notamment en se cachant dans les vêtements et valises. Elles franchissent ainsi de longues distances.



Source
Pascal DELAUNAY CHU de Nice, 2015

ÉPIDÉMIOLOGIE

La punaise de lit est cosmopolite. Sa recrudescence est liée à l'essor des voyages internationaux, du commerce de seconde main et au développement des résistances aux insecticides. L'infestation peut concerner aussi bien un logement isolé, que l'ensemble d'un immeuble voire d'un quartier. Les données épidémiologiques nationales sont rares, à l'étranger comme en France, où des enquêtes auprès des entreprises de dératisation, désinsectisation et désinfection (3D) ou de services communaux d'hygiène et de santé confirment une augmentation des infestations.

D'après l'enquête menée par l'Anses auprès de la population française, 11 % des ménages français auraient été infestés par les punaises de lit entre 2017 et 2022. Une étude du réseau Sentinelles (2019/2020), commandée par la direction générale de la santé, estimait que 72 000 consultations auprès d'un médecin généraliste ont eu pour motif des conséquences liées aux punaises de lit, soit un taux d'incidence de 109 consultations annuelles pour 100 000 habitants, variant de 19 à 216/100 000 selon la région et le mois, le taux observé en août étant 7 fois supérieur à celui de janvier. Les patients, majoritairement des femmes (66%), consultaient pour des lésions cutanées, des démangeaisons liées aux piqûres, mais aussi la dégradation de l'état de santé psychologique ; 40 % des patients ayant consulté souffraient d'insomnie et plus de la moitié (55 %) estimaient que l'infestation avait un retentissement sur leur état psychologique général.

EFFETS SUR LA SANTÉ

Les punaises de lit sont principalement connues pour les atteintes dermatologiques et allergiques qu'elles occasionnent, allant de la simple piqûre à des manifestations généralisées pouvant s'apparenter à une urticaire. La lésion cutanée la plus typique se présente sous forme de papules et/ou maculo-papules

¹ [Sorbonne Université / Sentinelles / INSERM – Rapport PULI \(sentiweb.fr\)](https://www.sentiweb.fr/)

prurigineuses de 5 mm à 2 cm de diamètre avec un point central ou une vésicule similaire soit des lésions similaires à toute piqûre d'arthropodes. Le diagnostic clinique n'est pas toujours évident, seul un interrogatoire rigoureux du patient permet d'évoquer cet insecte. Toutefois, sur les parties découvertes de la peau, les lésions se présentent parfois en ligne de 4 à 5 piqûres assez caractéristiques de cet insecte. Le diagnostic de certitude ne pourra s'établir que par l'identification entomologique d'un spécimen apporté par le patient ou prélevé sur site par un entomologiste ou une société de désinsectisation.

Comme toute piqûre d'arthropodes, la surinfection bactérienne, notamment par grattage ne doit pas être négligée. En revanche, les punaises de lit ne sont pas, à ce jour, identifiées comme vectrices d'agents infectieux. Les personnes qui résident dans un lieu infesté de punaises associent rapidement les moments de repos (sommeil, télévision, lecture) aux piqûres. Ces personnes sont alors fatiguées, irascibles et dans un état de stress qu'il est important de prendre en compte en même temps que la lutte. Une écoute de la personne, associée à des propositions simples et concrètes, sont des éléments-clés pour la réussite de la lutte.

LA LUTTE CONTRE L'INFESTATION

En matière de lutte contre les punaises de lit, l'objectif est « zéro punaise ». Il n'y a pas de niveau d'infestation tolérable. Cet objectif unique est souvent complexe à atteindre et aura toujours un coût non négligeable pour un particulier ou un propriétaire de site. Plus l'infestation est importante, plus les punaises de lit se déplacent dans les autres pièces du logement ou de la résidence voire d'autres logements, d'où l'importance d'une identification et une élimination la plus précoce possible.

Dans un cadre d'une gestion intégrée des infestations, la réussite de la lutte est conditionnée au respect de six étapes :

1. établir un diagnostic de certitude de la présence de punaises de lit ;
2. établir le niveau d'infestation de 1 à 6, selon l'échelle des infestations de l'INELP² ;
3. mettre en place une lutte physique (mécanique et thermique) :
 - a. ranger, laver, aspirer ;
 - b. utiliser une lutte par le chaud (chaleur sèche ou humide) ;
 - c. utiliser une lutte par le froid (pour le linge et les petits objets qui ne peuvent pas être lavés)
4. évaluer l'efficacité de cette lutte (réévaluer le niveau d'infestation). Éventuellement refaire une lutte proportionnelle et ciblée au niveau d'infestation restant ;
5. mettre en place une lutte chimique par un professionnel, en cas de persistance de l'infestation ;
6. mettre en place des outils de prévention pour éviter d'éventuelles infestations ultérieures.

Pour un voyageur :

- Au retour d'un séjour, le voyageur qui a été piqué par des punaises de lit doit se prémunir d'une infestation de son domicile. Pour cela, en arrivant, les bagages sont à déposer dans la salle de bain. Le voyageur prend une douche et lave ses vêtements à 60°C ou les met au congélateur (48h à -20°C), lave sa valise dans la salle de bain en brossant la fermeture éclair dans la baignoire ou le bac à douche.
- Pour un voyageur pendant le voyage : ne pas déposer ses bagages sur le sol ou sur le lit mais 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, etc.

Au domicile : les meubles d'occasion doivent être inspectés et nettoyés méticuleusement avant d'être placés dans la maison : les frotter à l'eau savonneuse ou avec un produit de nettoyage domestique ou les nettoyer avec un appareil à vapeur (plus de 120°C). Le linge d'occasion doit être lavé à 60°C ou congelé.

Pour des personnes allant souvent sur des sites infestés par des punaises (travailleurs sociaux, infirmiers, désinsectiseurs...), le fait de rester en mouvement sur le site diminue le risque d'infestation (les punaises

² INELP : Institut National d'Étude et de Lutte contre la Punaise de lit

piquent quand la « cible » est au repos). Il convient de ne pas déposer les vêtements ou sacs sur un ameublement en tissu. Les déposer sur du carrelage (entrée ou cuisine par exemple). Pour écrire, il convient de s'installer à une table et sur une chaise en dur ou dans la cuisine.

ÉLIMINER LES PUNAISES

Plus l'infestation est importante, plus les punaises de lit se déplacent dans les autres pièces du logement ou de la résidence et dans d'autres logements : la lutte doit être précoce. La lutte physique (mécanique et thermique) peut être suffisante pour éliminer les punaises de lit. Elles ont en effet développé des résistances à la quasi-totalité des insecticides en vente libre, qui peuvent par ailleurs présenter des risques importants pour la santé et l'environnement, notamment lorsqu'ils sont utilisés sans respecter les conditions d'utilisation imposées dans les autorisations de mise sur le marché. La lutte chimique est à réserver aux professionnels en cas d'échec de la lutte physique.

La lutte physique : une étape indispensable

- Commencer par les zones les plus exposées : le lit, le canapé et leur environnement immédiat.
- Utilisation minutieuse d'un appareil à vapeur, c'est-à-dire à 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 à plus de 60°C, pour le linge de lit et les vêtements qui le supportent. Le linge est transporté depuis la chambre vers la machine à laver dans un sac fermé. Le linge et les vêtements ainsi 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).
- Congélation du linge ou de petits objets à -20°C, 48h minimum.
 - Aspiration (avec l'embout fin de l'aspirateur) des œufs, jeunes et adultes mis en évidence. Attention, l'aspirateur ne tue pas l'insecte, qui pourrait ressortir plus tard du sac. Il faut 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 : elle ne doit pas être systématique, mais réfléchie et organisée pour ne pas contaminer d'autres sites. Les matelas ou meubles contaminés ne doivent bien sûr pas être vendus, ni déposés dans la rue : il faut s'assurer qu'ils aillent directement en décharge et qu'ils ne soient pas récupérables (les rendre inutilisables).
 - Interventions éventuelles sur le bâti : rebouchage des fissures, vissage des prises, recollage du papier peint, des plinthes...



La lutte chimique (insecticides) : une étape à réserver aux professionnels en cas de persistance

En cas de persistance de l'infestation :

- Faire appel à des entreprises spécialisées dans la détection (notamment celles ayant recours à des chiens) en demandant des garanties (formation, certificat de dressage et certificat pour le traitement de l'infestation).

- Demander au professionnel de communiquer son protocole de traitement et vérifier qu'il le respecte, en particulier l'étape de la lutte physique. Pour le traitement insecticide, 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.

PRÉVENIR L'INFESTATION

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 ;
- 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.

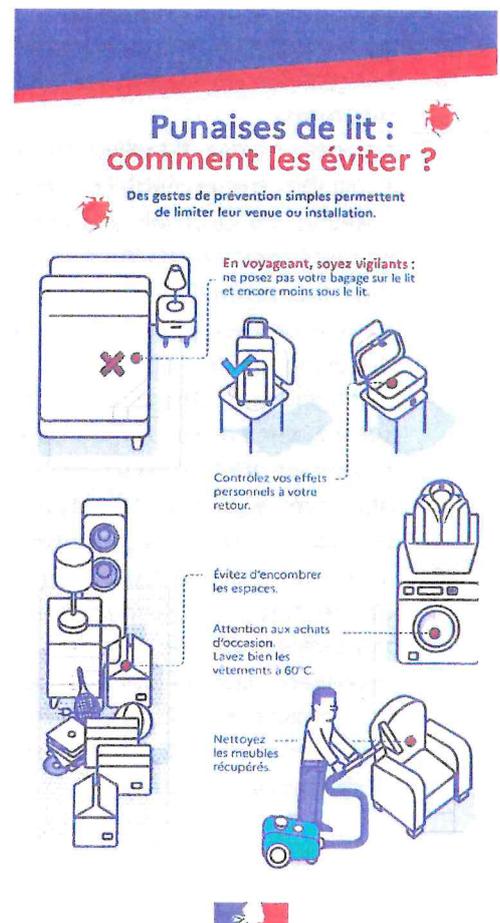
Pour en savoir plus :

Ministère chargé de la Santé ([Punaises de lits - Ministère de la Santé et de la Prévention \(sante.gouv.fr\)](#))

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail ([www.anses.fr](#))

Ministère chargé du logement ([www.ecologie.gouv.fr](#))

Site Stop punaises ([Stop punaises - Se débarrasser des punaises de lit \(beta.gouv.fr\)](#))



LES PUNAISES DE LIT

RECOMMANDATIONS POUR LES PROFESSIONNELS EN CAS DE SUSPICION DE PUNAISES DE LIT CHEZ L'USAGER

Petit insecte de 5 mm environ, ne saute pas, ne vole pas.
Difficile à observer, elle se cache la journée.
Se nourrit de sang humain lors de piqûres la nuit.



Taille réelle environ 5 mm

| INDICES DE PRESENCE | CONSEQUENCES | TRANSMISSION |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Généralement dans les chambres à coucher et mobilier en tissu• Traces de déjections noires sur la literie (sommier, matelas), rideaux, plinthes, angles de murs, canapés...• Traces de sang sur les draps• Traces de piqûres, démangeaisons chez l'utilisateur | <ul style="list-style-type: none">• Stress, angoisses, insomnies• Parfois : lésions cutanées avec infection due au grattage• Dans de rares cas : manifestation allergique de type urticaire• Non vectrices de maladies | <ul style="list-style-type: none">• Par l'homme en déposant ses effets personnels à proximité d'objets infestés ou de fissures (sacs, manteaux, chaussures, valises...)• Par l'achat de mobilier ou linge de seconde main infesté |



VISITES A DOMICILE

Avant la visite

- ✓ Réaliser un entretien au préalable avec la personne afin de lui expliquer les raisons de cette procédure (risque de propagation)
- ✓ Prévoir des équipements de protection jetables : sur-chaussures, blouses, sacs poubelles, gants
- ✓ Eviter de porter des vêtements amples, des manches longues, et des vêtements qui touchent le sol,
- ✓ N'apporter que le strict nécessaire
- ✓ Programmer cette visite en dernier

Pendant la visite

- ✓ S'équiper de vêtements de protection
- ✓ Mettre ses effets (manteau, matériel de soins, équipement de travail...) dans un sac fermé hermétiquement et les déposer si possible dans un lieu non infesté (entrée, cuisine ou balcon) à l'écart des murs et meubles
- ✓ S'asseoir dans une pièce où les personnes ne dorment pas, de préférence dans la cuisine (éviter lit, chaises en tissu, canapés)
- ✓ Rester dans des lieux éclairés, rester en mouvement, ne pas rester statique
- ✓ Manipuler les vêtements et la literie de l'utilisateur avec précaution, en les tenant loin de soi

Après la visite

- ✓ Enlever vos vêtements de protection (ou tenue dédiée) dans un lieu non infesté (hors du domicile ou cuisine ou salle de bains) : côté « souillé » roulé vers l'intérieur
- ✓ Jeter le matériel et survêtements de protection jetables utilisés dans un sac poubelle, puis dans une poubelle fermée à l'extérieur du bâtiment
- ✓ Emballer hermétiquement le matériel devant être rapporté sur votre lieu de travail
- ✓ Inspectez vos effets avant de regagner véhicules, lieux de travail, domicile Communiquer avec les autres professionnels intervenant dans le lieu infesté
- ✓ En cas de doute : de retour chez vous ne pas mélanger vos vêtements au reste du linge, les laver à chaud (60° min), ou les mettre au sèche-linge 30 min ou dans le congélateur au moins 48H



ACCUEIL DU PUBLIC

Usager ayant une problématique de punaises de lit

- ✓ Demander sa collaboration pour s'assurer que ses vêtements et effets personnels soient exempts de punaises avant de quitter son domicile
- ✓ Si possible, lui demander de n'apporter que le strict minimum
- ✓ Idéalement, le recevoir dans une pièce adaptée (elle ne doit contenir que l'équipement nécessaire à l'intervention)
- ✓ Si l'usager apporte des biens personnels ou des vêtements (manteau par exemple), les placer dans un sac plastique scellé
- ✓ Limiter les déplacements de la personne : éviter la propagation
- ✓ Renseigner la personne : prise en charge de l'infestation à son domicile, comment éviter la propagation, etc.

