



# PUNAISES DE LIT



**FALC**  
Facile A Lire  
et à Comprendre

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

## Qu'est-ce que les punaises de lit ?

Les punaises de lit sont des insectes qui marchent.

Elles sont de couleur beige à marron.

Elles sont grandes comme un pépin de pomme.

Les punaises femelles pondent beaucoup d'oeufs dans leur vie.

C'est pourquoi elles sont nombreuses à vivre ensemble.

## Où se cachent les punaises de lit ?

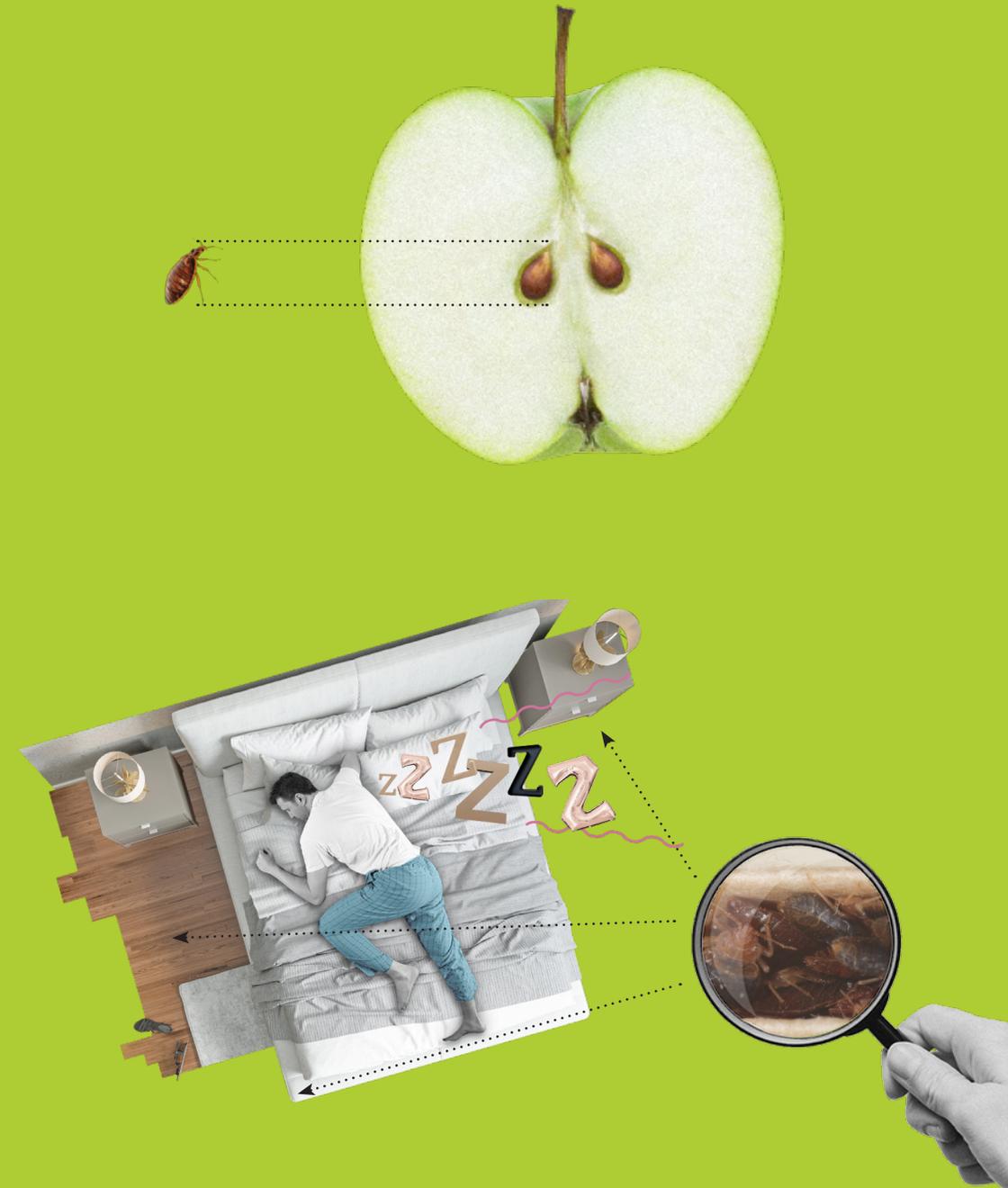
Les punaises de lit sont difficiles à voir.

Elles se cachent pour fuir toutes sortes de lumières.

Elles se cachent le plus souvent à côté des personnes qui dorment dans :

- la chambre à coucher,
- le salon avec canapé.

Lorsqu'elles sont trop nombreuses, elles peuvent aller dans les autres pièces de la maison et chez les voisins.



## Comment se nourrissent les punaises de lit ?

La nuit, les punaises piquent et sucent le sang des personnes qui dorment pour se nourrir.

Elles piquent les parties découvertes du corps comme :

- le visage,
- les bras et les mains,
- les jambes et les pieds.

Les piqûres ressemblent à celles des moustiques et démangent beaucoup.

Elles ne donnent pas de maladie, mais provoquent chez les personnes :

- des difficultés à s'endormir,
- de l'inquiétude :  
la personne se fait du souci et a peur,
- un repli sur soi :  
la personne se met à l'écart des autres.



## Comment protéger sa maison ?

Pour éviter d'avoir des punaises et protéger sa maison, il faut :

- faire souvent le ménage comme passer l'aspirateur,
- éviter de prendre dans la rue :
  - des vêtements,
  - des livres,
  - des meubles,
  - des matelas.Ils peuvent cacher des punaises.

## Comment trouver les punaises de lit ?

Pour trouver les punaises dans votre maison, il faut rechercher :

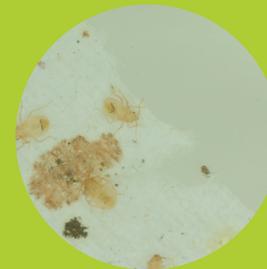
- des petites taches de sang,
- des traces de couleur noire.

Il est important de savoir que les punaises de lit peuvent vivre dans les maisons propres comme dans les maisons sales.



OUI

NON



Taches de sang



Traces noires

## Comment se débarrasser des punaises de lit sans aide ?

Lorsque vous avez trouvé le lieu où les punaises se cachent, vous pouvez :

- aspirer les punaises et jeter le sac des poussières aux ordures dans un sac en plastique bien fermé,
- laver ou passer le linge au sèche-linge à 60°C,
- nettoyer à la vapeur à 100°C,  
Le très chaud tue les punaises de lit.
- mettre au congélateur le linge et les petits objets à -20°C pendant 3 jours.  
Le très froid tue les punaises de lit.

Après avoir nettoyé les objets, il faut les mettre dans un sac plastique et bien le fermer pour les protéger des punaises.

Lorsque vous revenez de vacances, et que vous avez des piqûres sur le corps, vous devez aussi désinsectiser votre valise avec un produit insecticide.

Aspirer



Laver



Nettoyer à la vapeur



Congeler



Désinsectiser

## Comment se débarrasser des punaises de lit avec l'aide d'un professionnel ?

En cas d'une invasion de punaises de lit dans toute sa maison, il est conseillé de demander l'aide d'un professionnel de la désinsectisation.

Son travail est de tuer les insectes nuisibles.

Il utilise des produits chimiques, il s'habille avec une combinaison et il porte un masque pour se protéger.

Ce professionnel trouve et fait disparaître les punaises et leurs oeufs dans les maisons.

Il vous débarrasse rapidement des punaises en 1 ou 2 passages dans votre maison.



**Professionnel  
de la désinsectisation**

Ce document est rédigé en Facile A Lire et à Comprendre (FALC), par l'ESAT les Pins établissement de l'UNAPEI Marseille, méthode européenne permettant une accessibilité des informations aux personnes déficientes intellectuelles, dans tous les domaines de la vie.

*Plus d'informations sur : [www.inclusion-europe.eu](http://www.inclusion-europe.eu)*

**L'ARS Paca remercie chaleureusement et plus particulièrement : Mickaël DENIAUD, directeur adjoint, Carole LUCIANI, éducatrice technique spécialisée, Thérèse MORIN, Patrick CAPURSI, Fabien RUTIGLIANO et Alexia BERGOUNIOUX, travailleurs en situation de handicap de l'ESAT les Pins à Marseille.**



Vidéos de prévention  
sur YouTube ARS Paca  
Playlist « Punaises de lit »



[www.paca.ars.sante.fr](http://www.paca.ars.sante.fr)

- > Prévenir
- > Santé environnement
- > Espèces nuisibles et envahissantes
- > Punaises de lits