

PUNAISES DE LIT

LES BONNS GESTES

SANS INSECTICIDE



UN DOUTE, UNE QUESTION

01 46 82 84 04

PETITES BÊTES
PUNAISES DE LIT
GRANDES PRÉCAUTIONS

Plus d'infos sur : vitry94.fr/nuisibles



vitry-sur-seine

FAISONS CONNAISSANCE !

Couleur : **marron**, brunâtre

Ne vole pas

Taille : entre **4 et 7 mm**

Durée de vie : **6 à 24 mois**
(si elle a de quoi se nourrir régulièrement),
peut survivre plus d'un an en hibernation

Aspect : s'apparente à des **pépins de poire ou pomme**



1 CM

0



Comment arrivent-elles chez moi ?

Invitée surprise !

On peut attraper des punaises de lit dans nos actions du quotidien. Elles peuvent être présentes dans les **lieux publics**, peuvent être transportées dans les **vêtements et bagages**, lors de voyage, l'**achat de literie**, meubles et vêtements de seconde main.

Punaises de lit = manque d'hygiène ? **Non !**

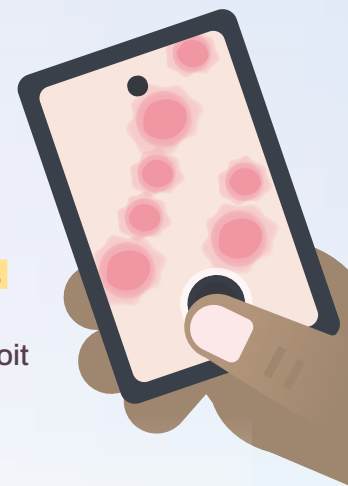
La présence de punaises de lit dans votre foyer ne traduit pas un manque de propreté, tout le monde peut en être victime.

Toutefois, tout le monde peut agir au quotidien via des gestes simples pour prévenir une infestation et se protéger ! Une affaire de tous finalement.

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS INFESTÉ ?

J'ai des piqûres inhabituelles sur le corps

Les piqûres sont le premier signe d'une présence de punaises dans votre foyer. Si **vous avez des piqûres groupées et alignées sur le corps et en constatez de nouvelles chaque matin**, il est probable que ce soit des punaises. Faites-le constater par un pharmacien ou un médecin.



J'inspecte mon foyer

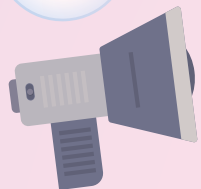
Les punaises peuvent être difficiles à trouver et à observer car **elles fuient la lumière et sortent la nuit pour se nourrir**. Elles vivent essentiellement dans et autour de votre literie. Inspectez vos **sommier, matelas, plinthes** : si vous trouvez des **traces de déjection noires et/ou des traces de sang sur les draps**, ça confirme une infestation.

Literie, mais pas que !

Si votre nid douillet est **infesté**, il est fort probable que les punaises aient également trouvé du confort dans d'autres recoins de votre foyer : **tapis, cadres, lattes de plancher, fenêtres, portes, meubles, canapé, coussins...**

JE SUIS INFESTÉ, QUE FAIRE ?

1



INFORMER

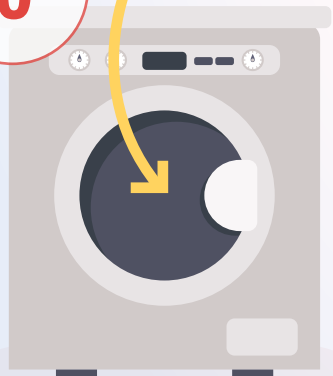
Une fois la présence détectée, il est important d'**agir rapidement afin d'éviter la prolifération**. N'ayez pas honte, parlez-en à vos voisins, propriétaire, gardien, votre entourage récemment logé ou accueilli chez vous.

PRÉPARER L'ÉRADICATION

Vider la pièce infestée de tous les textiles en les mettant dans des **sacs hermétiques ou sacs poubelle**.



60°C



Laver votre linge en machine à 60°C et/ou le passer au sèche-linge « fonction prêt à ranger ». Si vous n'avez pas de sèche-linge, vous pouvez vous rendre dans une laverie automatique et y mettre votre linge pendant 1h sur un cycle standard.

2



Pour le **linge délicat et les petits objets**, les mettre dans des sachets hermétiques puis **au congélateur pendant 72h**.

3



PREMIER NETTOYAGE

Passer l'aspirateur (de préférence à sac) sur votre **litterie et toutes les zones potentiellement infestées**.

Après chaque passage, changer et **jeter le sac d'aspiration** dans un sac hermétique/sac poubelle et **nettoyer votre aspirateur** avec de l'eau savonneuse. **Répétez plusieurs fois l'opération**.

NETTOYAGE À LA VAPEUR

Traiter minutieusement la/les zones infestées à l'aide d'un **appareil à vapeur sèche (180°C)**

180°C

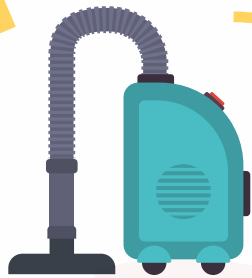


JE RESTE VIGILANT TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Les punaises de lit ne disparaissent pas avec le froid : dans un logement chauffé, elles peuvent rester actives toute l'année.

- **Aérer, aspirer** régulièrement la literie et les zones autour du couchage.
- **Inspecter** la literie et les coutures du matelas, sommier, plinthes et recoins proches du lit.
- **Surveillez** l'apparition éventuelle de traces noires ou de petites taches sur les draps.

- **Au retour de voyage**, pensez à laver vos vêtements et à vérifier vos bagages avant de les ranger.
- **Chiner, récupérer, donner** : avant d'installer un meuble chez vous, prenez le temps de l'inspecter.
- **Laver** les vêtements de seconde main achetés ou récupérés avant de les ranger.
- **Rester attentif lors d'un état des lieux** ou d'une installation dans un nouveau logement.



LA MAIRIE ME VIENT EN AIDE

Lauréate d'un appel à projet avec l'ARS (Agence régional de santé), la mairie de Vitry propose deux dispositifs pour vous aider :

Mise à disposition d'un **appareil à vapeur** qui élimine les punaises de lit.

Une **détection canine** pour vérifier la présence de punaises de lit.



RÉSERVATION ET INFOS

auprès du service environnement
au **01 46 82 84 04** ou par mail à
environnement@mairie-vitry94.fr

Attention : on évite de jouer les apprentis chimistes

- les **insecticides peuvent être toxiques** pour vous et votre entourage ;
- en plus d'être nocifs et irritants, les produits chimiques **entraînent l'éparpillement des punaises** dans d'autres pièces du logement ;
- l'**utilisation à répétition d'insecticides** n'élimine pas les punaises... au contraire cela **peut les rendre plus résistantes** ;
- alternatives naturelles et bio ne sont pas gage d'efficacité.



Plus d'infos sur : vitry94.fr/nuisibles