

STOP



AUX PUNAISES DE LIT



Les bons gestes dans son logement

> Guide pratique d'Épinal Habitat

Comment savoir si on a des punaises de lit ?

1. Des **piqûres sur le corps** : elles ressemblent à des petits points rouges, comparables à des piqûres de moustiques, souvent groupés par 3 ou 4.
2. Des **excréments** : des petits points noirs peuvent être retrouvés sur vos sommiers, matelas, draps, canapés, derrière vos plinthes, etc.
3. Des **œufs et/ou mues** : les œufs sont blancs transparents et d'environ 1-2 mm et en nombre. Quant à la mue, elle a souvent une couleur de rouille et une apparence translucide.
4. Des **petites traces de sang** : lorsque vous dormez vous pouvez écraser une punaise de lit, elle libère alors le sang absorbé.



Dès les premiers signes d'infestation, il est essentiel d'intervenir le plus rapidement possible pour ne pas risquer d'étendre le problème à d'autres logements.

> Pour plus d'information : stop-punaise.gouv.fr



À quoi ressemble une punaise de lit ?

De couleur **rougeâtre à brunâtre**, la punaise de lit a une forme de pépin de pomme.

Elle mesure entre **4 et 7 mm** à l'âge adulte.

Elle ne saute pas, ne vole pas mais se déplace facilement dans les logements. Elle fuit la lumière du jour ou artificielle, elle est donc active la nuit pour se nourrir lorsque les personnes sont au repos.



Son repas

Elle se nourrit principalement de **sang humain** mais peut rester sans manger pendant 1 an.

Reproduction

Une femelle **pond plus de 500 œufs** au cours de sa vie.

Déplacement

La punaise de lit se déplace et se propage par le biais des **voyages, objets d'occasion, habits, valises, livres, véhicules**, etc.

Son lieu de vie

La **chambre** est son principal terrain de jeu mais on peut la retrouver dans d'autres pièces de la maison. **Elle apprécie particulièrement le tissu et le bois.**

Ses endroits favoris

Elle se glisse principalement dans les **matelas et sommiers** mais aussi dans les recoins, fissures, prises électriques, plinthes.

Les bons gestes à adopter

> PASSEZ SOUVENT L'ASPIRATEUR

Après avoir passé l'aspirateur, jetez le sac d'aspirateur dans une poubelle fermée hermétiquement, à l'extérieur de votre logement.



Lavez bien le tube de l'aspirateur !

> RENDEZ INUTILISABLES VOS MEUBLES, SOMMIERS ET MATELAS INFESTÉS



Avant de les jeter, **assurez vous qu'ils soient inutilisables** (en les perforant), afin qu'ils ne soient pas récupérés par une autre personne.

⚠ Ne prenez rien dans la rue, les objets ou les meubles peuvent être infestés !

> ENTRETIEN DES PIÈCES

Videz les placards, les meubles et les tiroirs. Si vous trouvez des punaises, **placez immédiatement vos articles (lorsque cela est possible) dans des sacs plastiques hermétiques** avant de les jeter ou de les traiter.

💡 Si la taille de vos articles le permet, vous pouvez les traiter en les plaçant au congélateur à -18°C pendant 72h. Idem pour les vêtements.

⚠ Pensez à examiner minutieusement les autres articles comme : appareils électriques, livres, objets de déco.



> LAVEZ LES VÊTEMENTS, LES DRAPS ET LA LITERIE À L'EAU TRÈS CHAUDE 60°C



Avant de les jeter, **placez tous les textiles** (vêtements, draps, linge de maison, rideaux...) en **machine à 60°C** minimum ou au **sèche-linge pendant 1h.**

💡 Si vous ne possédez pas de sèche-linge chez vous, vous pouvez vous rendre en laverie.

⚠ Après le lavage, tous les textiles devront être rangés dans des sacs fermés hermétiquement puis, stockés dans une pièce non contaminée pour éviter toute nouvelle infestation.

> ENTRETIEN DES MEUBLES

Les meubles rembourrés ou en bois peuvent être traités à l'aide d'un **appareil à vapeur sèche** (150°C) ou un nettoyeur vapeur (de 110 à 180°C).



Utilisez de **l'eau savonneuse très chaude pour nettoyer les meubles** en métal ou en plastique.

⊕ ASTUCE

Plusieurs odeurs sont très efficaces contre les punaises de lit : la terre de diatomée, le café, le vinaigre blanc, l'alcool isopropylique, l'eau de javel et certaines huiles essentielles comme : la lavande aspic, le tea tree, la citronnelle de java et le clou de girofle.



N'attendez pas pour en parler à votre bailleur !

Contactez l'antenne de
Proximité au **03 29 34 95 06**
qui fera le lien avec le prestataire

Retrouvez également toutes ces
informations sur notre site internet :



> www.epinal-habitat.com
> Rubrique **Actualités**

