cdc habitat | Caisse des Dépôts GROUPE

Conseils pratiques

# Stop aux punaises de lit !



# Comment réagir face aux punaises de lit

**Les punaises de lit sont des petits insectes visibles à l'œil nu (5 à 7 mm) de couleur beige à brune, en forme de pépin de pomme.**

**Elles ne volent pas, ne sautent pas, n'aiment pas la lumière et se cachent le jour.**

**Elles vivent surtout dans la literie, les matelas, les coussins et les tissus. Elles piquent la nuit pour se nourrir de sang.**



## Reconnaître les piqûres

- Elles ressemblent à celles des moustiques.
- Elles apparaissent souvent en ligne (4 à 5 boutons).
- Elles se situent sur les parties découvertes du corps (mains, bras, jambes, visage).
- Elles provoquent des démangeaisons plus ou moins fortes.

## D'où viennent les punaises ?

- Après un voyage (train, hôtel, avion).
- D'un logement voisin infesté.
- D'un meuble ou d'un matelas récupérés dans la rue.

## Le saviez-vous ?

Les punaises apparaissent partout, même dans un logement propre.

Un logement bien entretenu permet simplement de les repérer plus vite.

Elles se multiplient vite :
2 ou 3 punaises peuvent créer une infestation en quelques mois.

## 1 Détecter et inspecter les endroits infestés

Les punaises fuient la lumière, elles sont difficiles à voir.

Cherchez avec une lampe de poche et, si besoin, avec une loupe, en priorité dans les endroits suivants :

- chambres et salon,
- structures de lit, matelas, coutures, sommiers,
- rideaux, plinthes, fissures, tables de chevet,
- meubles, tapis et vêtements.

## 2 Se débarrasser des punaises de lit

### Nettoyer et prévenir

- Laver le linge infesté à 60 °C si possible.
  Sinon, le mettre au congélateur.
- Nettoyer les tissus et recoins à la vapeur.
- Aspirer les matelas, canapés, tapis avec un embout d'aspirateur fin.
- Boucher les fissures, les plinthes, les cadres de lit et les interrupteurs.

### Appeler un spécialiste

La solution la plus efficace reste l'intervention d'un professionnel.

- Il doit intervenir au moins deux fois, à 15 jours d'intervalle.
- Le coût est généralement compris entre 150 € et 400 €.

**⚠ Attention**

L'aspirateur seul ne tue pas les punaises de lit. Vous devez changer votre sac d'aspirateur et jeter l'ancien aux ordures emballé dans un sac plastique fermé.

Pensez à nettoyer le conduit de votre appareil avec de l'insecticide en poudre.

## Prévenir une infestation

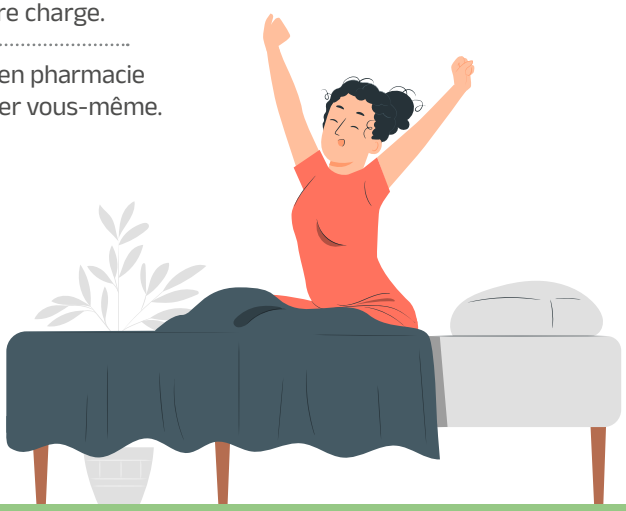
- En voyage comme à la maison : ne posez pas vos bagages sur le lit ou le tapis.
- Nettoyez votre valise au retour de voyage.
- Ne ramassez pas de meubles ou de matelas dans la rue.
- Si vous déposez un meuble infesté, indiquez-le clairement.
- Les punaises n'aiment pas les draps jaunes ou verts.

## À noter

Dans certaines résidences, CDC Habitat dispose d'un contrat d'entretien contre les nuisibles. Ce contrat n'inclut pas les punaises de lit.

Si vous faites appel à un spécialiste, les frais restent à votre charge.

Des produits existent en pharmacie si vous souhaitez traiter vous-même.



NOTRE ENGAGEMENT

CDC Habitat s'engage pour préserver votre santé et votre bien-être.

Ensemble, protégeons votre cadre de vie.

CDC Habitat – Avril 2026 – Maquette : V. Charlanne © Getty Images, Storyset - Imprimé sur du papier PEFC