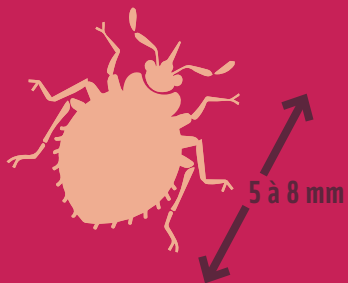




Ça ressemble à quoi une piqûre de punaise de lit ?

Si votre logement est malheureusement infesté par des punaises de lit, votre peau ou celle de votre famille risque de se couvrir de boutons ou de petites plaques rouges.

Sur les parties découvertes de la peau, les lésions se présentent souvent en ligne de 4 à 5 piqûres ou plus, assez caractéristiques de cet insecte.



> Le saviez-vous ?

Alors qu'on les pensait éradiquées depuis de nombreuses années, les punaises de lit sont soudainement réapparues. **En Île-de-France, leur nombre aurait augmenté de 160 % par rapport à 2016** (statistiques de juin 2016 à juin 2017).

> Votre appartement est-il infesté ?

Quelques indices vous permettront de le savoir :

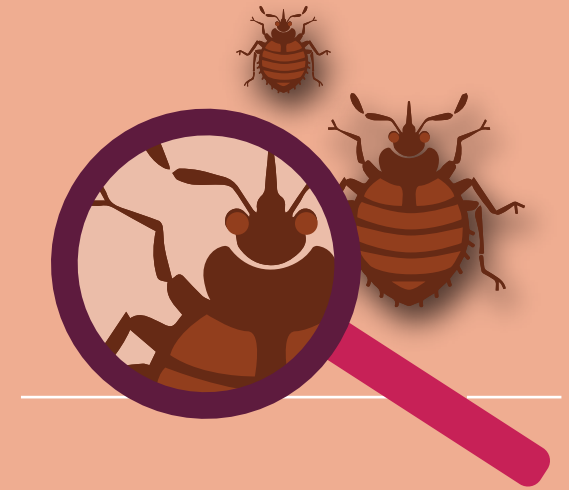
- Vous souffrez de **démangeaisons**
- Vous avez des **boutons** ou des **petites plaques rouges** sur vos bras, vos jambes ou votre dos
- **Vos draps** sont tachés de sang d'origine inconnue ou de petits points noirs qui ne sont autres que les excréments de la punaise de lit.

> Comment les éviter ?

Respectez scrupuleusement les conseils qui vous sont donnés dans cette fiche pratique. **Prévenez-nous** rapidement afin que nous mettions en place un protocole.



Retrouvez plus d'informations sur www.ameli.fr/assure/sante/themes/punaises-lit/definition-symptomes-signes-infestation



Punaises de lit : comment les éviter ?

Conception, rédaction & réalisation : Direction de la communication - Novembre 2017

10 conseils pour éviter une infestation de votre logement par des punaises de lit.

Sachez qu'elles sont très sensibles aux températures. Elles meurent à +50°C ou -32°C.

1



Évitez d'acheter des matelas, sommiers, surmatelas d'occasion.

2



Inspectez minutieusement les meubles, livres et autres objets acquis d'occasion avant de les introduire à votre domicile.

3



Nettoyez les meubles et objets d'occasion : les frotter à l'eau savonneuse ou avec un produit de nettoyage domestique.

4



Éliminez les surencombrements d'objets et de meubles dans votre logement, qui sont autant d'endroits où se cacher pour les punaises. Évitez, si possible, d'installer tapis, moquettes ou papier-peint, car les punaises peuvent facilement s'y dissimuler (le traitement est difficile en cas d'infestation).

5



Si vous achetez des vêtements dans les friperies ou récupérez des vêtements d'occasion, lavez-les immédiatement une première fois à 60°C (si la matière le permet) dès que vous les ramenez à votre domicile. À défaut, stockez-les dans un sac hermétique avant lavage.

6



Soyez vigilants lors de vos voyages : hôtel, auberge de jeunesse, train, etc. sont des lieux à risque de contamination. Lorsque vous arrivez dans un nouvel endroit, inspectez bien la literie pour détecter la présence éventuelle de punaises de lit. Ne déposez pas votre valise ou vos vêtements au sol ni sur un lit ou un canapé durant votre séjour. Mettez des housses « étanches » sur les matelas. À votre retour d'un séjour à risque, placez le linge dans des sacs fermés hermétiquement et lavez selon les recommandations ci-avant. Désinfectez votre valise (produit anti-punaises sur les coutures et fermetures ou passez-les à l'eau savonneuse à 60° et à la brosse ou utilisez un nettoyeur vapeur haute pression). Soyez également vigilants lors de vos sorties : métro, cinéma, théâtre, etc., sont des lieux à risque.

7



Si votre métier (travailleurs sociaux, infirmiers, désinsectiseurs...) vous amène à vous rendre souvent sur des sites susceptibles d'être infestés, quelques précautions simples doivent être observées. Évitez de rester immobile trop longtemps (assis sur une chaise, un canapé, etc.). Ne déposez pas vos vêtements ou sacs sur un ameublement en tissu, déposez-les sur le carrelage de l'entrée ou de la cuisine par exemple. Si vous devez écrire, installez-vous sur une chaise en dur.

8



Ne jetez pas d'objets infestés sans les avoir emballés au préalable dans des sacs plastique fermés hermétiquement avec la mention « OBJETS INFESTÉS » pour éviter sa récupération avant l'enlèvement.

9



Surveillez l'apparition de toute piqûre suspecte.

10



Lavez régulièrement votre linge (draps, torchons, serviettes, vêtements, etc.) à 60° quand c'est possible. Si cela n'est pas possible, repassez-les après les avoir lavés.

11



En cas d'infestation, prévenez rapidement **Elogie-Siemp** pour la mise en place d'un protocole à respecter rigoureusement.

• **Rappel !** Dans le cadre de votre bail, il vous est interdit de mettre votre logement en sous-location (exemple : Airbnb, Abritel, etc.) ; un risque supplémentaire de contaminer votre logement.