

# Punaises... Sacrées punaises!



**Béatrice ADJAMAGBO CSS hygiéniste**  
CPias Ile-de-France  
23 janvier 2024

# L'essentiel sur les punaises de lit?

Elles sont **visibles**, de la taille d'un pépin de pomme (5 à 7 mm)

Elles **ne sautent pas et ne volent pas**. Elles se déplacent par l'intermédiaire des vêtements ou des bagages

Les œufs collent à leur support et résistent aux insecticides et éclosent en 7 à 10 jours



*Cimex lectularius*

*Cimex hemipterus*

Elles sont **nocturnes** et **photophobes** : se nourrissent la nuit, fuient la lumière, se cachent dans les endroits sombres autour de l'hôte

Elles sont **strictement hématophages** : elles se gorgent de sang en 10 min environ, elles prennent 1 seul repas par semaine et elles peuvent survivre plusieurs mois sans se nourrir



# Quel est l'impact sanitaire ?



- **Lésions cutanées sur les parties découvertes, en lignes**

- Réactions inflammatoires sous forme de macules ou papules ( 30 % des personnes ne développent aucune réaction ou une réaction minime)
- Lésions prurigineuses +++



- **Parfois des réactions allergiques avec des manifestations généralisées : urticaire, œdème de Quincke**

- **Une anémie** est possible en cas d'infestation massive et chronique, surtout chez les enfants

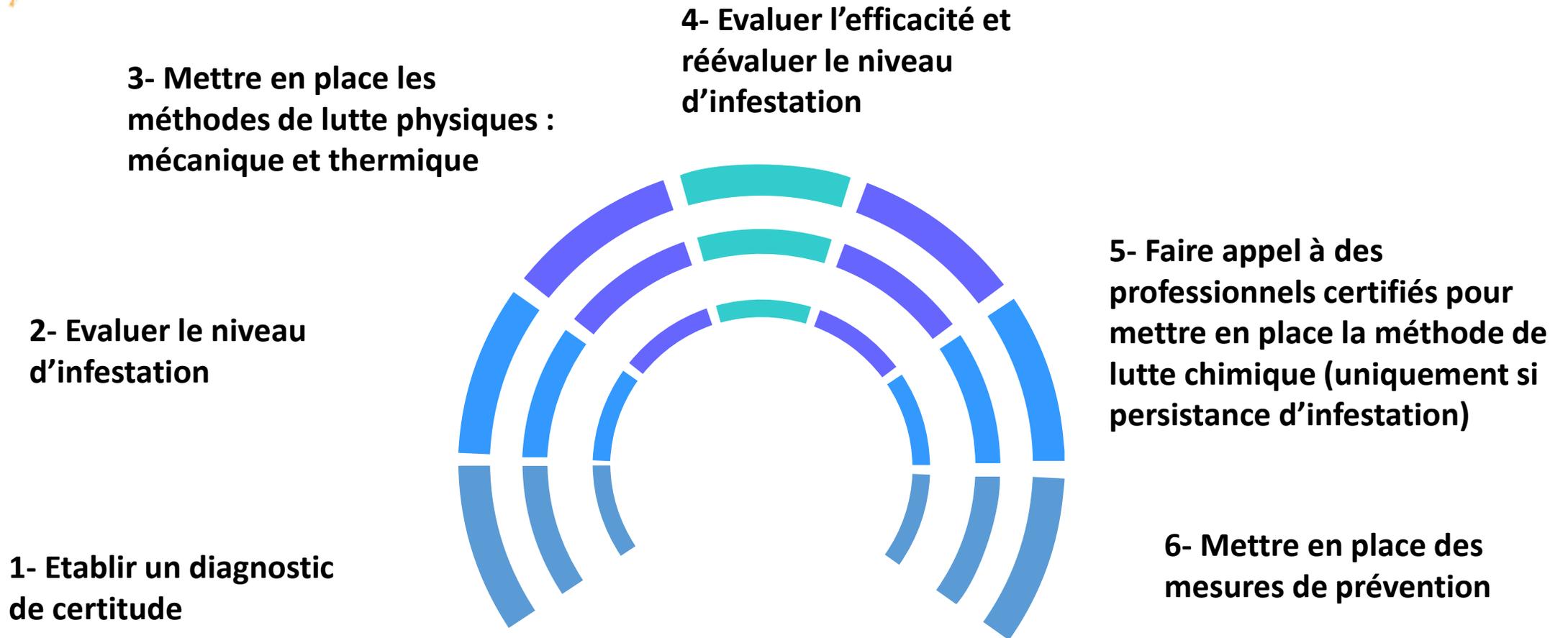
- **Des troubles psychologiques voire psychiatriques** chez des personnes victimes d'infestation persistante ou récidivante sont parfois observés

- Trouble du sommeil
- Changement d'humeur, nervosité
- Sentiment de panique
- Manifestations délirantes....

**La punaise de lit n'est pas vecteur d'agent infectieux => n'est pas responsable d'infection**



# Comment gérer les infestations ?



# Comment gérer les infestations ?



## Comment détecter les punaises?

### Détection visuelle

**Directe** : mues, œufs, larves, insectes adultes

**Indirecte** : piqûres sur les parties découvertes du corps  
: déjections, traces de sang sur les draps

### Pièges

**Pièges passifs** : Sans glue pour les pieds de lit (type pitfall)  
: Collant (carton / cachette englués)

**Pièges actifs** avec chimio-attractifs et / ou couplés à la production de chaleur et / ou couplés à la production de CO<sub>2</sub>

### Olfaction canine

**Chiens renifleurs dressés à la détection de punaises de lit vivantes**

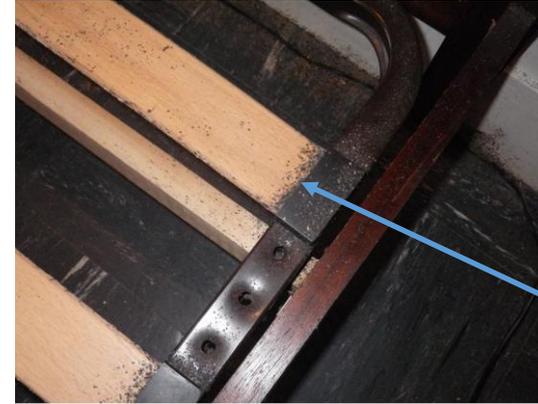
Nécessité  
d'une  
personne  
formée à la  
détection



# Détection visuelle



Œufs, larves,  
punaises adultes



Déjections de  
punaises





# Evaluation du niveau d'infestation

Niveau d'infestation	Description
0	Suite à une inspection : <b>absence de punaise</b>
1	Détection de punaises au niveau du lit et à 1 mètre autour = <b>début d'infestation</b>
2	Détection de punaises au niveau du lit et dans la chambre (murs, structures autour du lit) = <b>infestation en développement</b> avec colonies satellites possibles (à la jointure mur/plafond)
3	Détection de punaises dans d'autres pièces de l'appartement/du logement (autre chambre, salon) = <b>infestation importante</b>
4	Détection de punaises dans d'autres appartement (ou chambres pour un hôtel par ex) qui jouxtent l'appartement foyer initial = <b>infestation très importante</b>
5	Détection de punaises dans presque ou tous les appartements du bâtiment (ou chambres pour un hôtel) = <b>infestation critique</b>
6	Détection de punaises au niveau d'un quartier (dans plusieurs bâtiments juxtaposés)

Source: Institut National d'Etude et de Lutte contre la Punaise de lit (INELP)



# Quelles sont les mesures pour les professionnels et les patients / résidents?



## Les professionnels portent :



- une surblouse,
- des gants selon les précautions standard et si biocleaning des locaux et du matériel,
- des surchaussures uniquement en cas de très fortes infestations.

## Les patients / résidents :



Lui faire prendre une douche si possible dans sa chambre,  
Lui mettre des vêtements propres non infestés (linge sale dans sac fermé),  
L'installer dans une autre chambre.

# Méthodes de lutte contre la punaises de lit



## Méthodes physiques : mécanique et thermique

**Efficacité élevée. Méthodes incontournables pour diminuer et supprimer au maximum la charge parasitaire d'un lieu**

Former le personnel

Ces méthodes doivent être réalisées conjointement : nécessité d'une bonne coordination et logistique

### Lutte mécanique

**Nettoyage à la brosse** à sec des surfaces, recoins ou tissus pour supprimer les œufs difficiles à atteindre.

**Aspiration rigoureuse** avec un embout fin de tous les endroits infestés afin de diminuer le nombre de punaises

Après usage : Évacuer le sac d'aspirateur usagé, dans un sac DASND bien fermé  
Nettoyer les tubes et embouts avec de l'eau savonneuse



### Lutte thermique

**Nettoyage des locaux, et matériels** : détruit tous les stades de punaises

**A la chaleur sèche à 60°C** pendant 2h de préférence **ou**

**A la vapeur à 120°C**



**Traitement du linge et vêtements**

**Lavage à la machine à 60°C**, puis cycle de séchage en sèche-linge à plus de 40°C pendant 30 min.  
**Pour le linge fragile** : lavage à 40°C pdt 30 mn suivi impérativement d'un séchage à plus de 40°C pendant 30 mn **ou**

**: congélation à -20°C** pendant 24 à 48h



**Rénovation des locaux** afin de supprimer les cachettes pour les punaises (recoller les plinthes, boucher les fissures...)



**Evaluer efficacité du traitement et niveau d'infestation**

# Méthodes de lutte contre la punaises de lit



## Méthode chimique

**Uniquement en cas de persistance de l'infestation**

- Résistances aux insecticides+++ et toxicité pour la santé humaine et pour l'environnement
- Doit être réalisée :
  - Par des **professionnels** en possession d'un **certificat Certibiocide** en cours de validité (délivré par le ministère de la transition écologique)
  - **Toujours en complément des méthodes physiques**
  - En **2 interventions au minimum à 15 jours** d'intervalle car l'insecticide n'est pas actif sur les œufs (le second passage tuera les immatures sortis des œufs résistants et les rares adultes qui n'ont pas été ciblés lors du 1<sup>er</sup> passage)



# Ce qu'il faut retenir



## La méthode physique (mécanique et thermique) :

Est **la plus efficace** pour éliminer les punaises de lit et leurs œufs

Les 2 techniques doivent être utilisées conjointement en commençant par les zones les plus exposées et traiter les surfaces et le linge le même jour

Une fois réalisée, il faut évaluer l'efficacité du traitement et réévaluer le niveau d'infestation

## La méthode chimique :

**Jamais en première intention**

Est réalisée uniquement en cas de persistance de punaises, par des professionnels certifiés

Au minimum 2 fois en 15 jours

L'usage intensif d'un insecticide nuit à son efficacité en augmentant le risque de résistance

Certains insecticides ont un effet répulsif qui favorisent la dispersion des punaises

La lutte chimique peut avoir des effets sur la santé et l'environnement

# Conduite à tenir en présence de PUNAISES DE LIT dans l'environnement du patient ou résident en ES et EMS\*

\*ES : établissement de santé, EMS : établissement médico-social

## QUI SUIS-JE ?

Cimex lectularius, de 5 à 7 mm de long, je me nourris de sang humain la nuit.

Je fuis la lumière et me cache dans des endroits sombres.

Je ne vole pas, ne saute pas et me déplace par l'intermédiaire des vêtements ou des bagages.

## CONFIRMER L'INFESTATION

- **Les piqûres** sont souvent le 1er signe de leur présence : les piqûres sont alignées par 3 à 5 sur les parties découvertes du corps (visage, bras ou jambes). La réaction cutanée dépend de la sensibilité de l'individu et va de l'absence de symptôme à une réaction prurigineuse voire généralisée.
- **Repérer les punaises** : les punaises de lit sont difficiles à observer car elles fuient la lumière et sortent la nuit pour se nourrir.
  - elles se cachent dans les recoins de la chambre où dort le patient/résident.
  - à la lumière du jour, des traces de déjections noires/ou des traces de sang sur les draps sont des indices de leur présence.
  - pour attester formellement la présence de punaises de lit, un diagnostic entomologique doit être posé (identification de la punaise) et peut être réalisé avec l'aide d'un chien renifleur.

## A RETENIR



Les punaises ne transmettent pas de maladies à l'homme.



Les larves et les adultes sont hématophages et peuvent survivre plusieurs mois sans repas.



Les oeufs résistent aux insecticides et éclosent en 7 à 10 jours.



Le traitement est symptomatique. Si nécessaire, désinfecter et appliquer une pommade antiprurigineuse pour éviter le grattage.



Photo : Guide Les punaises de lit, CNEP, 2016

# Comment éviter les punaises?



En ES  
ou  
ESMS

- **Être vigilant à l'admission du patient/résident**  
Si infestation du domicile du patient/résident ou présence de lésions suspectes :  
Demander au patient/résident de prendre une douche et lui donner des vêtements propres  
Mettre sa valise, tous ses vêtements et ses objets personnels dans un sac fermé pour traitement
- **Traiter dès diagnostic**

A la  
maison

- **Eviter les espaces encombrés** où les punaises peuvent se cacher
- **Laver les vêtements d'occasion** à 60°C puis cycle de séchage en sèche-linge à plus de 40°C pendant 30 minutes, nettoyer et **aspirer les meubles récupérés**

A  
l'hôtel

- **Inspecter** la chambre, placard, lit (matelas, rembourrage, oreillers, sommier...)
- Ne pas poser les valises sur le sol, sur ou sous le lit : déposer bagages sur les porte valise après l'avoir inspecté
- Vérifier les meubles, les murs à l'aide d'un objet ayant un coin dur comme une carte de crédit
- **Prévenir** la réception si présence de punaises

De  
retour  
de  
voyage

- **Contrôler** les bagages et les effets personnels . Ne pas les déposer sur le lit ou fauteuil
- Laver les vêtements qu'ils aient été portés ou non à 60°C puis cycle de séchage en sèche-linge à plus de 40°C pendant 30 minutes, ou les congeler à -20°C pendant 24 à 48h,
- Mettre les objets non lavables dans un sèche linge, cycle de 30 mn au moins à la plus forte température possible ou congélation à **- 20°C pendant 24 à 48h**
- Passer l'aspirateur dans les bagages puis jeter le sac de l'aspirateur dans un sac bien fermé



# Et pour en savoir plus !



- Conduite à tenir en présence de punaise de lit dans l'environnement du patient ou résident en ES et EMS, CPIas IDF Janvier 2024 V2 : <https://www.cpias-ile-de-france.fr/docprocom/doc/cpiasidf-punaises-2024.pdf>
- Liste des professionnels qualifiés par région : <https://cs3d-expertise-punaises.fr/>
- <https://www.ecologie.gouv.fr/punaises-lit-letat-vous-accompagne>
- Les punaises de lit: impacts, prévention et lutte, avis de l'Anses, rapport d'expertise collective juillet 2023 : <https://www.anses.fr/fr/system/files/BIOCIDES2021SA0147Ra.pdf>
- Punaises de lit, site du ministère de la santé et de la prévention : <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/especes-nuisibles-et-parasites/article/punaises-de-lit>
- Punaises de lit ? L'État vous accompagne, site du ministère de la transition écologique et de la cohésion des territoires : <https://www.ecologie.gouv.fr/punaises-lit-letat-vous-accompagne>
- Les punaises de lit : lutter efficacement et prévenir leur apparition, site de l'ARS ARA : <https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/les-punaises-de-lit-lutter-efficacement-et-prevenir-leur-apparition>

Merci de votre écoute