

# Je débarrasse mon domicile des punaises de lit : les bons conseils

**Le site du Docteur Sonia Labbaci**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/sonia-labbaci](http://www.docvadis.fr/sonia-labbaci)



Validé par  
le Comité Scientifique Médecine des voyages

Les punaises de lits sont de petits insectes parasites suceurs de sang qui piquent pour se nourrir. Elles ne sont vecteur d'aucune maladie mais, la piqûre peut s'infecter si elle est grattée avec des mains sales. Elles restent principalement dans les chambres et les salons et se cachent dans les coutures de matelas ou de canapés, les structures de lits, les meubles, les objets, sous les papiers peints, etc. Lorsque l'infestation est importante, elles envahissent plus largement l'habitation. Il est tout à fait possible de se débarrasser des punaises de lit, mais il faut être bien organisé. Voici quelques conseils simples à respecter.

## 7 bons conseils pour se débarrasser des punaises de lit



J'aspire les lieux où les punaises se cachent. Ensuite, je ferme le sac de l'aspirateur et le jette, nettoie le conduit de l'aspirateur et j'aspire de l'insecticide en poudre ou pulvérise de l'insecticide dans le conduit (dans ce cas-là, l'aspirateur doit être éteint).

2	Je nettoie à la vapeur (120°C) les tissus d'ameublement, rideaux, etc.
3	Je congèle les objets potentiellement infestés à - 20°C, pendant au moins 48 heures.
4	Je lave mes vêtements à une température supérieure à 55°C.
5	En dernier recours, je comble les fissures des plinthes ou des portes, ou je décolle le papier peint ou la moquette.
6	Je peux contacter une entreprise de désinsectisation, qui aura recours à des moyens plus efficaces. Un désinsectiseur doit toujours effectuer deux interventions à environ deux semaines d'intervalles.
7	Si je me débarrasse d'un meuble infesté, je le laisse, si possible, dans une déchetterie. Si je dois le déposer dans la rue afin qu'il soit enlevé par le service de propreté de la mairie, j'indique clairement qu'il est infesté.

- Si au cours d'un voyage vous êtes piqué et suspectez la présence de punaises de lit, stockez vos bagages dans la salle de bains de votre lieu d'hébergement. A votre retour, déposez vos bagages dans votre salle de bains, lavez vos vêtements à une température supérieure à 55°C, nettoyez votre valise et pulvérisez un insecticide anti-cafards sur les charnières et les fermetures éclairées.