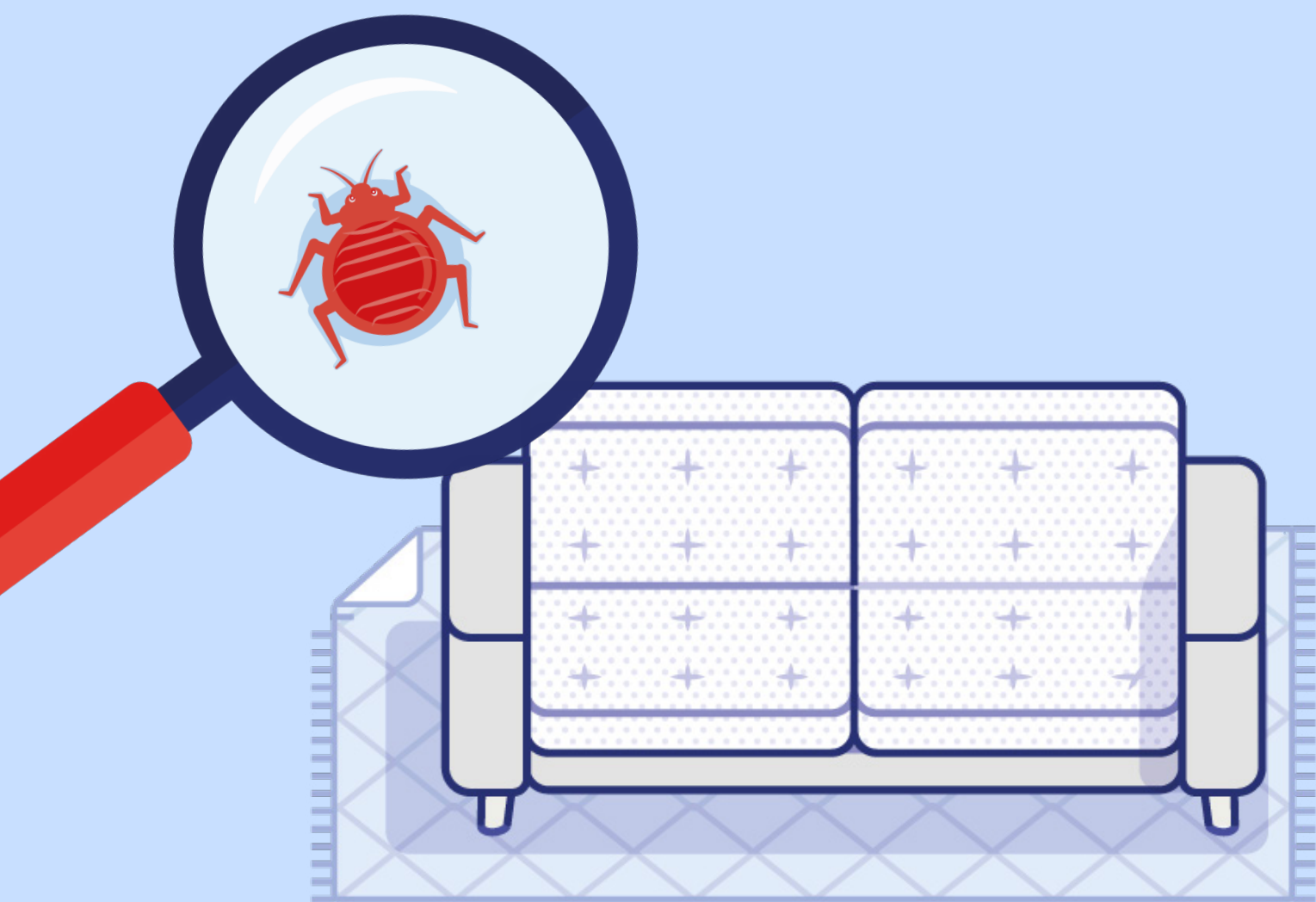


# STOP PUNAISES

## Bien traiter son domicile



[stop-punaises.beta.gouv.fr](https://stop-punaises.beta.gouv.fr)



MINISTÈRE  
DE LA TRANSITION  
ÉCOLOGIQUE  
ET DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES

*Liberté  
Égalité*

[beta.gouv.fr](https://beta.gouv.fr)

# INTRODUCTION

## Quel traitement à domicile ?



Une fois les punaises de lit installées, elles se reproduisent rapidement et il peut être très difficile de les éliminer. Si l'infestation est faible ou récente, il est possible de traiter son domicile avec des solutions naturelles.

Nous vous recommandons deux traitements complémentaires :

- La vapeur sèche
- La terre de diatomée

### La vapeur sèche

Tout comme le froid, la chaleur permet d'éliminer les punaises. Un traitement par vapeur sèche consiste à projeter de la vapeur sèche à très haute température à l'aide d'un appareil spécialisé.

Ces appareils sont disponibles à la location dans les magasins de bricolage ou les magasins spécialisés.

### La terre de diatomée

La terre de diatomée est un insecticide naturel, efficace contre les punaises de lit.

Elle existe sous forme de poudre, de liquide ou de spray, dans les grandes surfaces ou magasins bio.

Attention : ne pas utiliser si vous avez des animaux de compagnie, des enfants en bas âge ou une maladie respiratoire.

## IMPORTANT

**Si l'infestation est trop importante ou si elle persiste malgré le traitement : faites appel à une entreprise spécialisée !**

# LES ÉTAPES

## Suivez l'ordre ci-dessous !



Voici les étapes à suivre pour traiter votre domicile. Respectez l'ordre et cochez la case chaque fois qu'une étape est complétée !

**Etape 1 : La liste de courses**

**Etape 2 : Le linge et les textiles**

**Etape 3 : Les autres affaires**

**Etape 4 : Préparer les pièces à traiter**

**Etape 5 : Passer l'aspirateur**

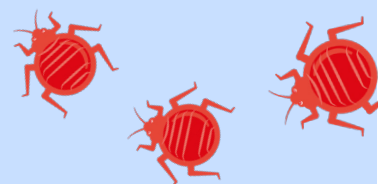
**Etape 6 : La vapeur sèche**

**Etape 7 : La terre de diatomée**

**Etape 8 : Après le traitement**

# ETAPE 1

## La liste de courses



Pour traiter votre problème de punaises, vous aurez besoin des objets suivants :

Des sacs poubelles résistants pour votre linge

Des boîtes en plastique hermétiques pour stocker vos livres et papiers

Du ruban adhésif (type scotch)

Un masque pour se protéger le visage

Des gants en plastique

Une combinaison hermétique jetable (type combinaison de peintre)

De la terre de diatomée (en spray si possible)

A louer : une machine à vapeur sèche avec une température supérieure à 120°C (type nettoyeur vapeur)

## ETAPE 2

# Le linge et les textiles

Avant de commencer : enfilez votre combinaison jetable !

Votre linge de maison et vos vêtements peuvent être infestés. Il faut donc les traiter ! Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

Lavez vos draps, oreillers et couvertures à 60°C minimum en cycle long puis passez-les au sèche-linge.

Lavez vos vêtements à 60°C minimum en cycle long puis passez-les au sèche-linge.

Retirez vos rideaux et lavez-les à 60°C minimum en cycle long.

Une fois votre linge propre, emballez le dans des sacs poubelles. Fermez bien les sacs !

Identifiez le linge traité ou non en écrivant au feutre sur un morceau de scotch que vous collerez sur le sac.

Si possible, stockez les sacs au milieu de la pièce pour gêner le moins possible.

### IMPORTANT

**Votre linge doit rester emballé durant toute la durée du traitement !**



## ETAPE 3

### Les autres affaires

Vos chaussures, vos valises, vos livres et vos papiers peuvent être infestés. Voici comment les traiter :

Emballez vos livres et papier dans des boîtes hermétiques.

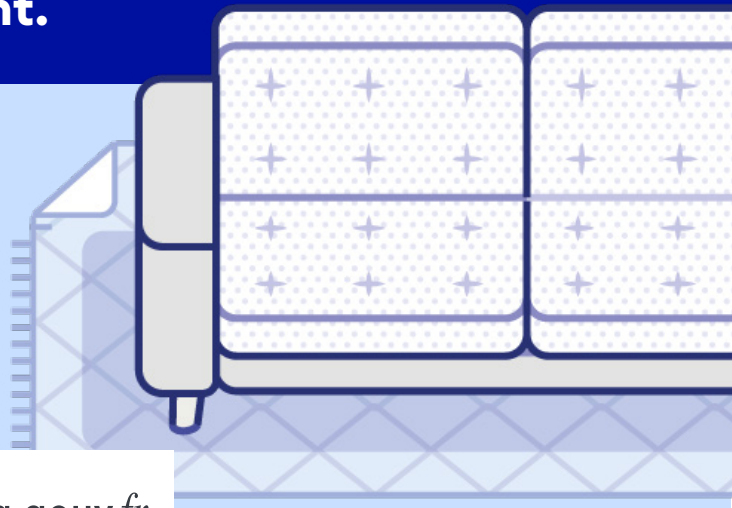
Scotchez le couvercle des boîtes pour les rendre 100% hermétiques.

Stockez ces boîtes au congélateur à -18°C pendant 5 jours.

Faites la même chose avec vos autres affaires potentiellement infestées.

## BON À SAVOIR

**Il existe des sociétés qui peuvent sur-congeler vos affaires à -30°C. Dans ce cas, 48h suffisent.**



## ETAPE 4

# Préparer les pièces à traiter

Pour que le traitement soit le plus efficace possible, il faut préparer au mieux les pièces à traiter.

Décrochez vos cadres et tableaux des murs.

Décollez les meubles des murs (à environ 20 cm) pour libérer les plinthes.

Si possible, démontez le lit (cadre de lit, pieds, sommier...) et placez-le au milieu de la pièce.

Si vous avez un balcon, stockez-y vos affaires pour ne pas gêner lors du traitement.

Ouvrez les portes des placards et laissez les tiroirs ouverts.

Coupez le courant puis ouvrez les prises et interrupteurs.

### ATTENTION

**N'essayez pas d'ouvrir les prises électriques ou interrupteurs sans avoir coupé le courant !**



# ETAPE 5

## Passer l'aspirateur

La première étape du traitement consiste à bien aspirer votre domicile. Pour cela, utiliser un aspirateur à sac.

Débarassez le sol et rangez votre logement.

Passez l'aspirateur partout en visant les endroits où vous avez repéré des punaises ou des larves.

Insistez sur les endroits difficiles d'accès comme les plinthes, les fissures, les prises électriques, etc.

Une fois l'aspiration terminée, laissez l'aspirateur tourner pendant au moins 30 secondes.

Retirez le sac de l'aspirateur et fermez le avec du ruban adhésif. Placez-le dans un sac poubelle que vous fermez bien et jetez le dans la poubelle extérieure.

Nettoyez le conduit et l'embout de l'aspirateur à l'eau chaude et avec un produit désinfectant.

### ASTUCE

**Aspergez un peu de terre de diatomée dans le sac de l'aspirateur pour que les punaises entrent en contact avec un insecticide. N'oubliez pas de porter un masque et des gants.**





## ETAPE 6

### La vapeur sèche

Le traitement vapeur permet d'éliminer immédiatement les oeufs et larves en projetant de la vapeur à très haute température (entre 120°C et 180°C).

Le coût moyen de la location d'une machine à vapeur sèche est de 40€ la journée.

Appliquez la vapeur doucement sur les zones infestées à quelques centimètres de la surface.

Insistez particulièrement sur les endroits où vous avez vu des oeufs et des larves.

Vous pouvez projeter de la vapeur directement sur le matelas ou des tissus.

Projetez également de la vapeur dans les tiroirs et les armoires.

### ATTENTION

**La vapeur sèche est très chaude : attention aux brûlures !**



# ETAPE 7

## La terre de diatomée



En poudre, liquide ou en spray, la terre de diatomée est un insecticide naturel à utiliser en fin de traitement.

Bien que naturel, il s'agit d'un agent volatile nocif pour les voies respiratoires. Optez pour la version en spray et portez un masque !

### IMPORTANT

**Si vous avez des enfants en bas âge ou des animaux de compagnie : utilisez la terre uniquement à l'intérieur des prises, des interrupteurs et des plinthes. En cas de maladie respiratoire, ne pas utiliser !**

Enfilez des gants et un masque pour vous protéger.

Assurez-vous que les surfaces sont sèches et propres avant de commencer.

Pulvérisez ou appliquez une couche épaisse de terre de diatomée sous les pieds de votre lit.

Déposez ou pulvérisez de la terre de diatomée dans les endroits difficiles à atteindre : plinthes, fissures, prises et interrupteurs.

Utilisez une spatule ou un pinceau pour bien appliquer la terre au fond des zones peu accessibles.

Laissez agir pendant 15 jours en veillant à ne pas créer de courants d'air pour éviter les particules fines dans l'air !

# ETAPE 8

## Après le traitement



Il faut compter 15 jours pour une élimination complète des punaises. Pendant cette période, il est possible que vous vous fassiez encore piquer, pas de panique !

Ne faites pas le ménage pendant 15 jours ! Il faut laisser aux punaises le temps d'entrer en contact avec la terre de diatomée.

Traitez les affaires que vous n'avez pas eu le temps de traiter avant (étapes 2 et 3).

Continuez à dormir dans la pièce infestée : cela permettra de faire sortir les punaises restantes de leur cachette

Après 15 jours, nettoyez les endroits où vous avez mis de la terre de diatomée. N'oubliez pas de porter un masque et des gants !

Vérifiez les foyers d'infestation pour voir si vous observez encore des punaises, des larves ou des oeufs.

Si votre logement est encore infesté : contactez des spécialistes.

## BON À SAVOIR

**Les piqures de punaise ne contiennent pas de venin et ne transmettent aucune maladie !**

# VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Rendez-vous sur [stop-punaisses.beta.gouv.fr](https://stop-punaisses.beta.gouv.fr)

