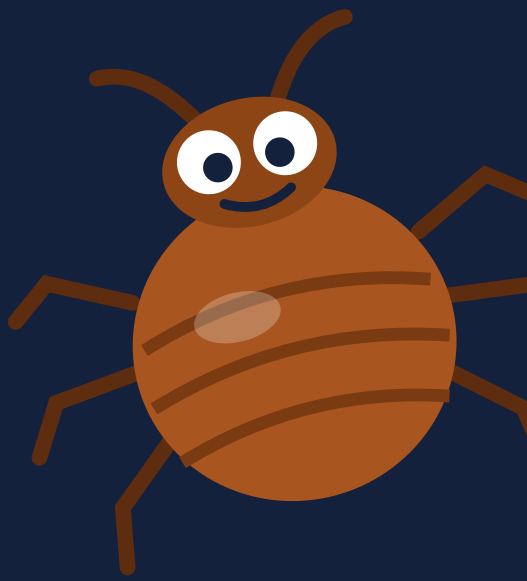
LRPRO·TEC
Solution de Lutte Raisonnée

Fiche technique & protocole client
Savoie & Rhône-Alpes
Édition septembre 2026

Punaises de lit, le guide de A à Z

Mission zéro punaise



Quatre niveaux à franchir ensemble pour venir à bout de l'infestation : démasquer l'intrus, préparer le terrain, laisser agir le traitement, puis surveiller. Vous faites votre part, on fait la nôtre.

1
Démasquer
Reconnaître la punaise et ses traces

2
Préparer
La check-list avant notre venue

3
Traiter
Deux passages minimum, parfois plus

4
Surveiller
Après traitement et prévention

2 passages minimum

15 j minimum entre les deux passages

4 h avant de rentrer chez vous

niveau 1

Démasquer l'intrus

Avant tout traitement, on s'assure que c'est bien une punaise de lit.



Carte d'identité

Cimex lectularius

Taille adulte	5 à 7 mm, la taille d'un pépin de pomme. Brune, ovale, très plate à jeun, gonflée et rougeâtre après un repas.
Jeunes (nymphes)	5 stades, de 1 à 4,5 mm, translucides à jaune paille. Chacun doit piquer pour grandir.
Œufs	1 mm, blanc nacré, collés dans les recoins. Éclosion en 6 à 10 jours environ à température ambiante.
Rythme	Pique la nuit, surtout avant l'aube, puis retourne se cacher près du lit ou du canapé.
Super-pouvoir	Un adulte peut survivre plusieurs mois sans repas. Partir dormir ailleurs ne l'affame donc pas.

Les indices qui ne trompent pas

- **Petites taches noires** (déjections) sur les coutures du matelas, les lattes, autour des prises. Le test : frottez avec un coton humide, elles **s'étalent comme de l'encre**.
- **Mues** : petites peaux vides et dorées laissées par les nymphes.
- **Traces de sang** sur les draps au réveil.
- **Insectes vivants** dans les plis, la tête de lit, les plinthes.

Les piqûres seules ne suffisent pas

Des boutons alignés ou groupés sont évocateurs, mais d'autres insectes (puces, moustiques) ou une allergie donnent des lésions proches, et une partie des personnes ne réagit pas du tout aux piqûres. Ce qui confirme l'infestation, c'est l'insecte ou ses traces. En cas de doute, photographiez et envoyez-nous la photo.



Déjections et punaises autour d'une prise : un refuge typique, photographié lors d'une de nos interventions.



Nymphe gorgée de sang : plus claire et plus petite que l'adulte.

Punaise de lit ou anthrène ?

L'anthrène, petit coléoptère, pond dans les commodes, armoires et tapis. Ses larves mangent laine, poils, plumes et insectes morts, et laissent des mues près du lit, comme les punaises. Surtout, leurs poils sont **urticants** : rougeurs et démangeaisons qui ressemblent à des piqûres.



Punaise de lit

VS



Anthrène adulte

Forme	Plate, ovale	Adulte rond et bombé, larve allongée et poilue
Taille	5 à 7 mm	Adulte 2 à 4 mm, larve jusqu'à 5 mm
Couleur	Brun-rouge uni	Adulte marbré blanc, jaune et brun. Larve rayée brun doré
Ailes	Jamais, elle ne vole pas	L'adulte vole, souvent vu aux fenêtres au printemps
Mues	Lisses, translucides	Velues, comme de minuscules chenilles vides
Pique ?	Oui, se nourrit de sang	Non. Mais les poils des larves peuvent irriter la peau et donner des boutons
Mange	Du sang	Laine, tapis, plumes, poils, insectes morts
Solution	Désinsectisation professionnelle	Aspiration poussée, lavage des textiles, suppression des sources



À gauche, des piqûres de punaises en ligne ou en grappe. À droite, une plaque rouge due aux poils de larve d'anthrène.

Pas de preuve, pas de traitement

Nous ne désinsectisons que si l'infestation est confirmée : **punaises, déjections ou mues**. Des boutons seuls ne suffisent pas.

Le technicien ne voit pas tout

Une punaise se glisse dans une fente fine comme une carte bancaire. Vos photos et captures nous aident.

niveau 2

Préparer le terrain

C'est vous qui préparez, nous qui traitons. Chaque cachette dégagée est une cachette que le produit atteindra.



Deux règles d'or : **rien ne change de pièce**, et **vous continuez à dormir dans votre lit**. Sinon je vous suis… sur le canapé.

A. Le linge

- [ ] Tout textile dans des **sacs fermés**, dans la pièce même.
- [ ] **Lavage ou passage au sèche-linge à 60 °C.** Textile qui ne le supporte pas : **40 °C en cycle long**.
- [ ] Fragile ? **Congélateur −20 °C, 72 h mini**, une semaine idéalement.
- [ ] Linge propre rangé dans des **sacs neufs fermés** jusqu'à la fin.

B. Tout rendre accessible

- [ ] **Démonter le lit** : tête de lit, sommier, lattes.
- [ ] **Vider les meubles**, tiroirs sortis et laissés dans la pièce.
- [ ] **Écarter les meubles** des murs d'environ 50 cm.
- [ ] **Décrocher** cadres, tableaux, miroirs.
- [ ] Soulever moquettes et linos décollés.
- [ ] **Dégager** le sol et le dessous du lit.

Votre kit de préparation

- Sacs poubelle solides
- Sacs hydrosolubles
- Film étirable
- Aspirateur
- Tournevis
- Silicone ou plâtre
- Ruban adhésif
- Marqueur

L'astuce pro

Les sacs hydrosolubles vont directement en machine, sans être ouverts. Zéro fuite.

Comptez large

Une chambre demande souvent une journée de préparation. Organisez-vous quelques jours avant notre venue.

Préparer le terrain, suite

Les dernières étapes, juste avant notre passage.

C. Prises et plinthes

Ce sont les cachettes préférées des punaises : elles doivent être déposées avant notre arrivée.

- [ ] **Couper le courant** au tableau électrique.
- [ ] Dévisser les **cache-prises**, interrupteurs et goulottes.
- [ ] Décoller les **plinthes** et/ou les **siliconer**.
- [ ] Garder vis et caches dans un sac, dans la pièce.

Sécurité d'abord

Courant coupé avant de toucher une prise. Ne remettez le courant qu'une fois les fils protégés, et jamais de liquide près des boîtiers.

D. Aspirer

- [ ] Coutures du matelas, sommier, tête de lit, plinthes, angles, dessous des meubles.
- [ ] Sac fermé aussitôt dans un **sac plastique noué**, direction la **poubelle extérieure**.

E. Reboucher

- [ ] Fissures, joints, passages de gaines, **plinthes non décollées** : **silicone ou plâtre**.

F. Meubles à jeter

- [ ] **Filmer** matelas et canapés avant de les sortir.
- [ ] Marquer **« punaises de lit »** pour que personne ne les récupère.
- [ ] Direction déchetterie ou encombrants.

Le jour J

- [ ] Logement prêt et accessible.
- [ ] Animaux sortis, aquarium couvert, pompe coupée.
- [ ] Grossesse, nourrisson, souci respiratoire ? Prévenez-nous.
- [ ] Prévoir **4 h dehors** après le passage.

Les fausses bonnes idées

Des réflexes logiques… qui aggravent souvent la situation.

Bombes et fumigènes

Elles dispersent les punaises et les rendent plus résistantes.

Insecticides du commerce

Souvent inefficaces sur des punaises déjà résistantes.

Produits achetés en ligne

Certains sont interdits en France et dangereux pour la santé.

Dormir ailleurs

Les punaises vous suivent, ou vous attendent des mois.

Déplacer des affaires

Rien ne quitte la pièce sans être lavé, emballé ou filmé.

Tout jeter en panique

La plupart des meubles se traitent. Prenez le temps.

Les vraies bonnes idées

Housse intégrale

Sur matelas et sommier : les punaises restent enfermées ou dehors.

Lit isolé

Décollé du mur, draps qui ne touchent pas le sol.

En immeuble, prévenez

Les punaises passent d'un logement à l'autre. Informer bailleur ou syndic évite une réinfestation par les voisins.



Je n'ai **rien à voir avec la saleté**. Je voyage en valise, en palace comme en studio.

niveau 3

Le traitement, étape par étape

Aucun produit ne tue tous les œufs du premier coup : d'où plusieurs passages.

J−2	J0	J1–14	J15	J30
Préparation	**1er passage**	**Éclosions**	**2e passage**	**Votre contrôle**
Votre check-list	Vapeur + produit rémanent	Le produit agit sur les jeunes	Vapeur + autre produit	Inspectez sommier et matelas

À chaque passage

- **Vapeur sèche surchauffée** jusqu'à 180 °C (Polti Cimex Eradicator) sur matelas, sommier, lattes, plinthes et angles. Choc thermique immédiat, **œufs compris**.
- **Insecticide professionnel rémanent**, pulvérisé de façon ciblée. Il reste actif plusieurs semaines.

Au dernier passage

- **Poudres desséchantes** dans les recoins, pour une action longue durée.



Vapeur sèche jusqu'à 180 °C.



Pulvérisation ciblée.

Pourquoi 15 jours d'écart

- Les derniers œufs ont le temps d'éclore.
- On frappe les jeunes **avant qu'ils ne pondent**.
- On **change de produit** pour déjouer les résistances.

2 minimum

...et parfois 3 passages ou plus

Les produits ne sont pas magiques, malheureusement. Une infestation ancienne, un logement encombré, des lambris ou des voisins touchés peuvent demander des interventions supplémentaires.

4 h

dehors après chaque passage, puis 1 h d'aération.

15 j

sans laver les sols après la désinsectisation. **Privilégiez l'aspiration.**

Zzz

dans votre lit dès le retour : vous attirez les punaises vers le produit.

à lire

« J'en revois après le traitement ! »

Pas de panique : c'est normal, et même attendu.

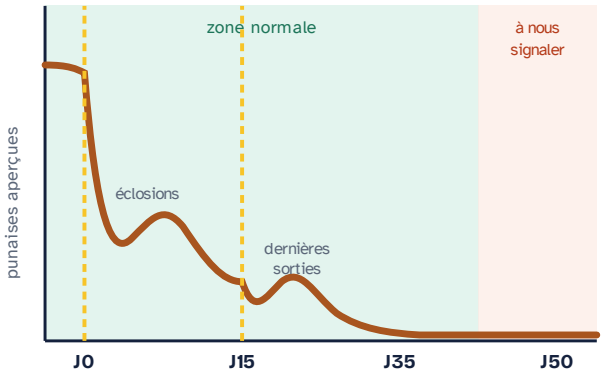
Pourquoi ça arrive

Nos produits sont **persistants** : ils restent actifs plusieurs semaines. Ils agissent **lentement**, par contact.

- Les **œufs** continuent d'éclore.
- Les punaises dérangées **sortent de leurs cachettes**.
- Elles **traversent le produit** pour vous rejoindre, puis meurent en quelques heures ou jours.

En revoir quelques-unes dans les 2 à 3 semaines après chaque passage fait **partie du processus normal de désinsectisation**. C'est le traitement qui travaille.

À quoi s'attendre



Allure typique, chaque logement est différent

Vous en voyez une ?

- [ ] Capturez-la au ruban adhésif.
- [ ] Notez **date** et **endroit**, prenez une photo.
- [ ] Montrez-le au technicien au passage suivant.
- [ ] **Aucun produit** perso. Pas de lavage des sols : aspirez.

Appelez-nous si…

- des **adultes actifs** ou de **nouvelles piqûres** persistent 3 semaines après le dernier passage ;
- le nombre de punaises **augmente** ;
- elles apparaissent dans une **pièce non traitée**.



Une punaise qui titube au milieu du lit, **c'est souvent une punaise qui a marché dans le produit**. Comme moi.

niveau 4

Surveiller et ne plus les ramener

Le traitement terminé, quelques habitudes suffisent.

Votre contrôle, chaque semaine

- [ ] **Sommier** : lattes, coins, dessous, fixations.
- [ ] **Matelas** : coutures, passepoils, étiquettes.
- [ ] **Tête de lit** et pieds du lit.
- [ ] Housses gardées en place **au moins un an**.

Bon signe

3 semaines sans piqûre, sans punaise vivante ni nouvelles taches : l'infestation est maîtrisée.

Le préventif, c'est seulement…

⏳ **Terre de diatomée**
Poudre desséchante, en couche fine dans les recoins.

🪨 **Terre de Sommières**
Un voile au pinceau : lattes, pieds de lit, plinthes.

🐕 **Détection canine**
Pour repérer tôt, surtout dans les grands bâtiments.

Aucun insecticide en préventif. Poudres jamais sur le matelas ni les draps : trop épaisses, elles font fuir les punaises au lieu de les tuer.

Les réflexes anti-retour

✈

En voyage

Valise sur le porte-bagages. Au retour, linge à 60 °C ou au sèche-linge.

♻

Seconde main

Tout inspecter. Jamais d'objets ramassés dans la rue.

⌂

Au quotidien

Moins d'encombrement, fissures rebouchées, doute signalé tôt.

bonus

Vrai ou faux ?

Six idées reçues à tester en famille. Réponses à l'envers, en bas.

1 Les punaises de lit sont le signe d'un logement sale.

V F

2 Si je dors ailleurs, elles vont mourir de faim.

V F

3 Une bombe insecticide règle le problème.

V F

4 J'en revois après le 1er passage : c'est raté.

V F

5 Tout le monde a des boutons quand il est piqué.

V F

6 Un lavage à 60 °C tue tous les stades, œufs compris.

V F

Réponses. 1 : faux, elles voyagent partout. 2 : faux, les punaises peuvent survivre jusqu'à 24 mois sans manger. 3 : faux, elle disperse l'infestation. 4 : faux, c'est le produit qui travaille (page 8). 5 : faux, certaines personnes ne réagissent pas. 6 : vrai.

Votre intervention

1er passage le : .....

2e passage le : .....

Passage supplémentaire le : .....

Votre technicien : .....

Téléphone : .....

Besoin d'aide ailleurs ?

0 806 706 806

Numéro national punaises de lit, prix d'un appel local.

stop-punaises.gouv.fr

Informations officielles et droits des locataires.

Check-list à cocher sur téléphone
Français, English, عربي
lrpro-tec.fr