

GUIDE DE PRÉVENTION

# Punaises de lit

Identifier les piqûres, démarches locataire / propriétaire, gestes immédiats. Ressource libre de droits.

Grand public



nuisibles-service-idf.fr · Édition 2026

## Reconnaître une infestation de punaises de lit

---

La punaise de lit (*Cimex lectularius*) est un insecte hématophage de petite taille, d'environ 4 à 7 millimètres à l'âge adulte, brun rougeâtre, au corps aplati et ovale. Elle se nourrit exclusivement de sang humain et reste dissimulée dans des fissures et recoins très étroits durant la journée, ce qui la rend particulièrement difficile à détecter dans les premières semaines d'une infestation.

L'identification précoce d'une infestation repose sur trois familles d'indices, dont l'apparition simultanée doit alerter sans ambiguïté.

### Les piqûres sur la peau

Les piqûres de punaises de lit se présentent typiquement sous la forme de petits boutons rouges en relief, regroupés en lignes ou en grappes de trois à quatre, principalement sur les zones du corps non couvertes pendant le sommeil : bras, épaules, jambes, dos, cou. Elles provoquent généralement des démangeaisons, parfois intenses, mais leur réaction varie fortement d'une personne à l'autre. Certaines personnes ne développent aucune réaction visible, ce qui peut retarder la prise de conscience de l'infestation.

### Les traces matérielles

Les punaises laissent des indices caractéristiques sur la literie et le mobilier proche du lit : petites taches noires (déjections) sur les draps, le matelas et le sommier, en particulier le long des coutures ; petites traces de sang séché ; mues translucides correspondant aux carapaces abandonnées par les jeunes en croissance. Une odeur sucrée et désagréable peut être perceptible dans les cas d'infestation avancée.

### Les œufs

Les œufs de punaise de lit sont blanchâtres, mesurent environ 1 millimètre et sont collés en grappes dans les fissures et recoins du sommier, de la tête de lit, des plinthes, voire des prises électriques.

#### **Vigilance**

Une seule punaise femelle pond entre 200 et 500 œufs au cours de sa vie. Une infestation peut doubler de taille toutes les deux semaines en l'absence de traitement. Plus la prise en charge est précoce, plus elle est rapide et économique.

## Comment elles arrivent dans un logement

---

Les punaises de lit ne sautent pas, ne volent pas et ne se déplacent pas seules sur de longues distances. Elles voyagent toujours en passagères clandestines, transportées par les humains et leurs

effets. Comprendre les modes d'introduction permet de mettre en place des gestes simples de prévention.

- **Voyages** : hôtels, locations de vacances, transports collectifs (train de nuit, autocar). Les bagages sont le vecteur principal au retour.
- **Achats d'occasion** : matelas, sommiers, canapés, vêtements, livres, objets ramenés à la maison sans inspection.
- **Voisinage** : en immeuble, les punaises peuvent migrer d'un logement à l'autre par les gaines techniques, plinthes, cloisons et faux plafonds.
- **Lieux de passage** : cinémas, vestiaires collectifs, transports publics fréquentés peuvent ponctuellement servir de relais.
- **Visites** : amis, prestataires intervenant à domicile, déménageurs peuvent introduire involontairement des punaises depuis un environnement infesté.

## Premiers gestes immédiats

---

Dès que la suspicion d'infestation est confirmée, il est essentiel d'agir rapidement et méthodiquement. Les gestes ci-dessous ne suffisent pas à eux seuls à éradiquer les punaises mais ils ralentissent considérablement la prolifération et facilitent le traitement professionnel ultérieur.

1. **Ne pas déplacer le mobilier** du logement vers une autre pièce ou un autre logement, sous peine de propager l'infestation.
2. **Laver le linge** à 60 °C minimum, ou passer au sèche-linge à température élevée pendant 30 minutes.
3. **Congeler** à -20 °C pendant 72 heures les objets non lavables (chaussures, livres, peluches).
4. **Aspirer minutieusement** matelas, sommier, plinthes, fissures, en jetant immédiatement le sac d'aspirateur dans un sac plastique fermé hermétiquement.
5. **Inspecter** méthodiquement le mobilier proche du lit, les cadres, les rideaux, les prises de courant.
6. **Documenter** avec des photographies datées : preuves utiles en cas de litige avec un bailleur ou une assurance.
7. **Contactez un professionnel** certifié pour un diagnostic et un traitement adapté.

### À éviter absolument

Ne pas utiliser d'insecticides du commerce sans avis professionnel : ils dispersent les punaises sans les éliminer durablement et peuvent entraîner des résistances. Ne pas jeter le matelas dans la rue : l'objet propage l'infestation à un autre foyer.

## Démarches locataire et propriétaire

---

La **loi n° 89-462 du 6 juillet 1989** tendant à améliorer les rapports locatifs impose au bailleur de délivrer au locataire un logement décent. La **loi ELAN du 23 novembre 2018** a précisé, à l'article 142, que le logement décent doit être exempt de toute infestation d'espèces nuisibles et parasites, dont les punaises de lit.

Lorsque l'infestation est constatée à l'arrivée du locataire ou peu après son emménagement, sa prise en charge incombe au bailleur, qui est tenu de faire réaliser le traitement à ses frais. Lorsque l'infestation apparaît en cours de bail et qu'elle est manifestement liée à l'usage du logement, la responsabilité financière peut être discutée et, en cas de désaccord, faire l'objet d'une médiation ou d'une procédure judiciaire.

### Procédure recommandée pour le locataire

Étape	Action	Délai
1	Signaler par écrit (lettre recommandée avec accusé de réception) au bailleur, en joignant photos datées	Dès constat
2	Demander un diagnostic professionnel et un devis de traitement	Sous 8 jours
3	En cas d'inaction du bailleur, mise en demeure formelle	Après 15 jours
4	Saisine de la Commission départementale de conciliation	Après 2 mois
5	Saisine du juge des contentieux de la protection	En dernier recours

## Quand faire appel à un professionnel

---

Le recours à un professionnel certifié est fortement recommandé dès la confirmation de l'infestation. Les traitements professionnels combinent généralement plusieurs méthodes : traitement thermique par vapeur sèche à plus de 120 °C, traitement par le froid (cryogénie), traitement chimique avec des biocides autorisés, ou encore détection canine pour les locaux de grande surface (hôtels, foyers, maisons de retraite).

Un protocole sérieux comporte au minimum deux passages espacés de deux à trois semaines, afin d'éliminer les œufs qui éclosent entre les deux interventions. Le professionnel doit délivrer un rapport d'intervention détaillant les méthodes employées et les zones traitées, ainsi qu'une garantie sur le résultat.

## Numéro national d'information

---

Le ministère du Logement a mis en place un numéro de téléphone national gratuit pour informer les particuliers, locataires et propriétaires sur les démarches à entreprendre face à une infestation de punaises de lit.

### Numéro national punaises de lit

0 806 706 806 (service gratuit, prix d'un appel local) Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17h Site officiel : [stop-punaises.gouv.fr](http://stop-punaises.gouv.fr)

Ce numéro fournit des informations sur les méthodes de détection, les recours juridiques, les organismes professionnels certifiés et les aides éventuellement mobilisables. Il ne se substitue pas à un diagnostic professionnel mais oriente utilement les personnes confrontées à une infestation.

## Cas particulier des hôtels et de l'hébergement touristique

---

Les établissements d'hébergement touristique sont particulièrement exposés en raison du brassage permanent de voyageurs. La Confédération des acteurs du tourisme et l'Union des Métiers et des Industries de l'Hôtellerie (UMIH) recommandent à leurs adhérents un protocole de prévention incluant l'inspection systématique des chambres après chaque départ, la formation du personnel à la détection précoce, et le recours à des sociétés de détection canine pour les contrôles périodiques. Les voyageurs peuvent contribuer à la prévention en inspectant la chambre à leur arrivée et en évitant de poser leurs bagages directement sur le lit.

## Bonnes pratiques au retour de voyage

---

Les voyages, particulièrement en hôtel, location saisonnière ou auberge de jeunesse, constituent l'une des sources principales d'introduction des punaises de lit dans les logements en France. Quelques précautions simples au moment de l'arrivée et au retour réduisent considérablement le risque.

À l'arrivée dans un hébergement, déposez vos bagages dans la salle de bain ou sur un porte-bagages métallique surélevé, jamais directement sur le lit ou la moquette. Inspectez le matelas, en soulevant les coins du drap, à la recherche de petites taches noires le long des coutures, et la tête de lit pour repérer d'éventuelles traces. En cas de doute, demandez immédiatement un changement de chambre.

Au retour de voyage, évitez de poser votre valise sur le lit ou la moquette. Sortez les vêtements à l'extérieur de la maison si possible, ou directement dans la machine à laver, et programmez un cycle à 60 °C minimum, ou un passage de 30 minutes au sèche-linge à température élevée. Pour les vêtements ne supportant pas ces traitements, le passage en sac plastique au congélateur à -20 °C pendant 72 heures constitue une alternative efficace. La valise elle-même peut être inspectée

minutieusement, aspirée et conservée au sec, idéalement dans un sac plastique fermé jusqu'à son prochain usage.

## **Cas des achats d'occasion**

---

Les marchés aux puces, vide-greniers, brocantes et plateformes de vente entre particuliers constituent une autre voie d'introduction fréquente. La règle générale est de proscrire l'achat ou la récupération de matelas, sommiers, canapés et fauteuils rembourrés provenant d'origine inconnue, sauf si une inspection minutieuse atteste de leur état. Pour les autres meubles (tables, chaises, étagères), une inspection sous lampe vive des recoins, fissures et assemblages permet de détecter d'éventuels indices. En cas de doute, un traitement préventif (passage en chambre froide, traitement vapeur intensive) peut être envisagé avant l'introduction du meuble dans le logement.

Les meubles abandonnés sur le trottoir doivent être considérés avec une prudence particulière : leur abandon peut précisément résulter d'une infestation. Les services de propreté urbaine sont les seuls habilités à les enlever en sécurité.

## Sources institutionnelles

- Loi n° 89-462 du 6 juillet 1989 tendant à améliorer les rapports locatifs (modifiée)
- Loi n° 2018-1021 du 23 novembre 2018 portant évolution du logement, de l'aménagement et du numérique (loi ELAN), article 142
- Décret n° 2002-120 du 30 janvier 2002 relatif aux caractéristiques du logement décent
- Site officiel du Gouvernement : [stop-punaises.gouv.fr](http://stop-punaises.gouv.fr)
- Numéro national d'information : 0 806 706 806
- Anses — Avis du 13 juin 2017 relatif aux risques liés aux punaises de lit
- Ministère chargé du Logement — Guide pratique punaises de lit
- Chambre syndicale des entreprises 3D (désinfection, désinsectisation, dératisation) — CS3D

### Ressource libre de droits pour les collectivités françaises

[www.nuisibles-service-idf.fr/desinsectisation/punaises-lits/](http://www.nuisibles-service-idf.fr/desinsectisation/punaises-lits/)

Contact services municipaux : [mairies@nuisibles-service-idf.fr](mailto:mairies@nuisibles-service-idf.fr)