



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# **Punaises de lit**

## **Webinaire PRSE4**

Avril 2026

# Pilote PRSE & Partenaires

**Julie JAN**



Responsable Environnement Intérieur  
Département Santé Environnement  
Direction de la Santé Publique  
**ARS Île-de-France**

**Arezki IZRI**



MCU-PH Émérite  
Parasitologue et entomologiste médical  
Ancien chef de service de parasitologie  
**CHU Avicenne - Bobigny (93)**

**Tiphaine VANLEMMENS**

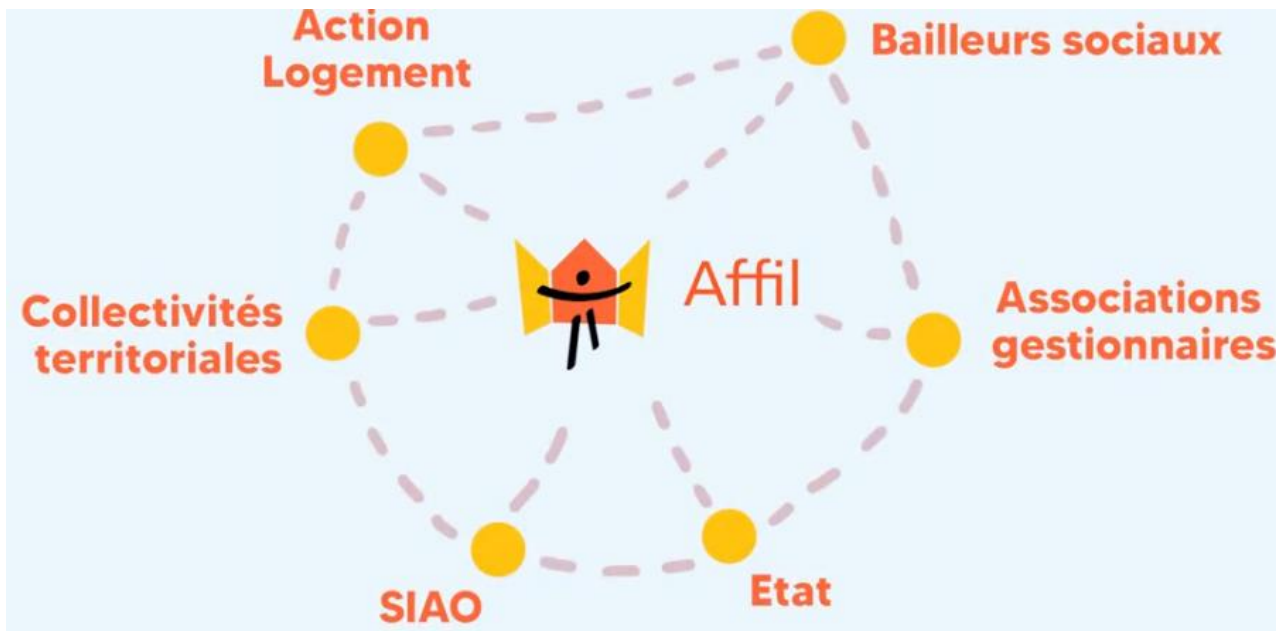
Déléguée régionale  
**AFFIL**



**Stella DUFLLOT**



Responsable pôle Pilotage et Transformation  
de l'Offre d'Hébergement Généraliste  
Service Accueil Hébergement et Insertion  
**DRIHL Île-de-France**



# Fonctionnement de l'association

- L'AFFIL a été co-fondée par la FAS Île-de-France et l'AORIF – USH en Île-de-France
- L'association réunit aujourd'hui 77 adhérents, rassemblés en différents collèges :
  - 27 bailleurs sociaux
  - 39 associations
  - 7 fédérations
  - 1 personnalité qualifiée : Action Logement
  - 2 membres associés : GIP HIS, SamuSocial de Paris
  - 1 collectivité : Métropole du Grand Paris
- L'association est soutenue financièrement par la DRIHL et Action Logement Service.

**AORIF**  
L'UNION SOCIALE POUR L'HABITAT  
D'ÎLE-DE-FRANCE

  
Fédération  
des acteurs de  
la solidarité  
ÎLE DE FRANCE

*Membres fondateurs  
et fédérations  
adhérentes*



**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT  
ÎLE-DE-FRANCE

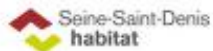
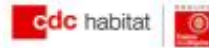
URIOPSS  
  
Île-de-France



# Nos adhérents

## LES ASSOCIATIONS ŒUVRANT DE LA SOLIDARITÉ ET DE L'INSERTION PAR LE LOGEMENT





# NOS ADHÉRENTS

Les bailleurs sociaux

# Enjeux identifiés au niveau du secteur AHI – Logement d'insertion – Logement social

- **Des enquêtes nationales (FAS, Unafo) menées à l'automne 2023 avec un certain nombre de constats et préconisations :**
  - Une problématique de santé publique récurrente pour les adhérents des différents secteurs
  - Des **actions de prévention** mises en œuvre (sensibilisation des personnes et des professionnels, diffusion de protocoles d'entrées, etc.)
  - Des **difficultés logistiques** liées à la mise en œuvre des traitements et à la nécessité de vider temporairement certains logements, en sites le plus souvent occupés (quelle compensation financière pour la vacance des logements traités ? Quel relogement des habitants concernés ?)
  - Des **coûts importants** engendrés par les campagnes de sensibilisation et les actions curatives, non compensés
  - Des **besoins d'accompagnement** sur le plan social / psychique pour les situations les plus complexes / les ménages les plus vulnérables
  - Les **achats groupés / la mutualisation de matériel** : une piste à explorer ?
- **Des formations existantes :**
  - Formation de l'Unafo « Repérer et lutter contre les punaises de lits »
- **Des recherches lancées :**
  - AORIF en lien avec le CSTB

# Ordre du jour

- ✓ Contexte et généralités sur les punaises de lit
- ✓ Mieux connaître l'insecte
- ✓ Impact sanitaire
- ✓ Présentation des moyens de lutte et de détection
- ✓ Conduite à tenir
- ✓ Prévention
- ✓ Point de vigilance



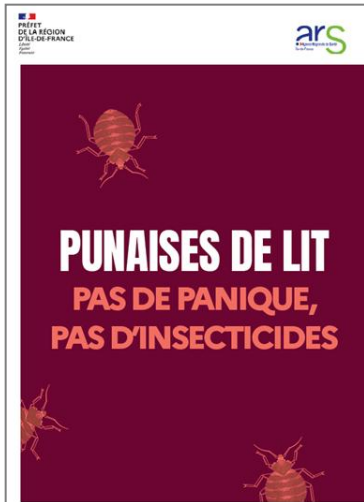
# Contexte

- ✓ **Expansion mondiale** et recrudescence en **France** avec l'essor des voyages internationaux et l'adaptation du parasite.
- ✓ **Travaux du PRSE 4 francilien** (Plan Régional Santé Environnement)

**France : 1<sup>ère</sup> destination mondiale de tourisme !!**

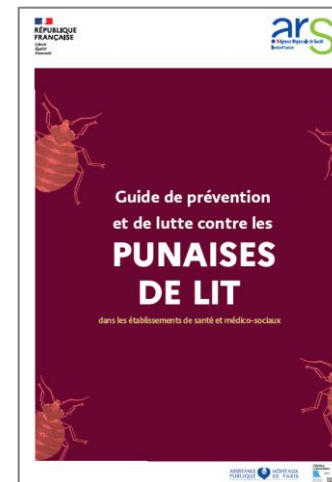
Rôle ARS ÎDF: Sensibilisation du grand public et établissements sous tutelle ARS (sanitaires et médico-sociaux)

Mise à jour de la **plaquette grand public**



FALC

Mise à jour du **guide établissement sanitaire et médico-sociaux**



Site ARS IDF  
Rubrique « Punaises de lit »

# Les punaises de lit : généralités

- ✓ Insectes nocturnes, hématophages (repas de sang), inféodés à l'Homme
- ✓ **Parasites de l'homme** depuis la nuit des temps (grottes)
- ✓ Bien connues dans le passé en France et dans le monde
- ✓ Les punaises avaient presque disparu avec :
  - les insecticides : DDT, 1939, puis autres insecticides;
  - l'amélioration du niveau de vie (30 glorieuses).
- ✓ Mais **recrudescence depuis le début des années 90** : résistance aux insecticides, développement des transports + retour de la pauvreté.



Déplacement  
passif & actif



# Les punaises de lit

- ✓ **Retour en force des punaises de lit** partout où l'homme pose ses valises : logements individuels et collectifs, hôtels, hôpitaux, bureaux, transports (trains, bus, avions,...),
- ✓ Infestation non à déclaration obligatoire => souvent ignorée,
- ✓ Problématique qui touche tout le monde (11% de la population -IPSOS/ANSES, 2022) mais les personnes socialement défavorisées mettent plus de temps pour éradiquer les punaises...
- ✓ Nouvelles pratiques de consommation (seconde main, vintage, brocante, récupération d'objets, ...)
  - dispersion locale
- ➡ Problèmes économiques (industrie du tourisme), sanitaires et problèmes de lutte (**insecticides inefficaces**)
- ➡ Lutte actuelle difficile, coûteuse → **prévention +++**

# *CIMEX LECTULARIUS* : la punaise de lit

- ✓ 2 principales espèces qui piquent l'Homme :

*Cimex lectularius* : cosmopolite & *C. hemipterus* : tropicale.

- ✓ Nuisances +++ par piqûres :

- Lésions cutanées prurigineuses,
- Peur, stress, angoisse, éviction sociale, etc.

Ne saute pas & ne vole pas  
Se déplace à la vitesse d'une fourmi

- ✓ Transmissions d'agents pathogènes ?

- **Pas de notion de maladies épidémiques** mais transmission expérimentale possible.

➔ L'infestation par les punaises de lit redevient **banale** partout dans le monde

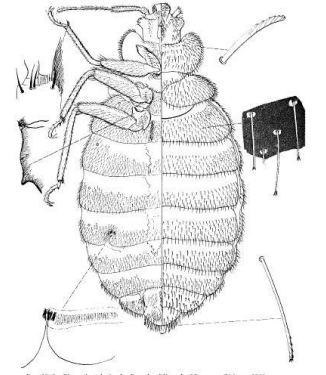


FIG. 12-8.—*Cimex lectularius* L. Female. Missouri, Montana (Cünger 1969).

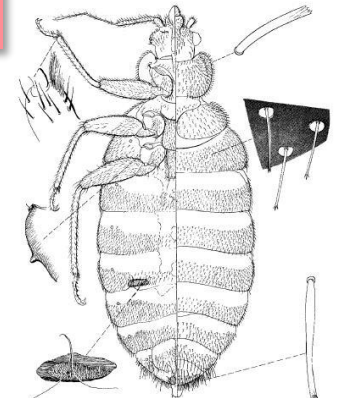


FIG. 12-8.—*Cimex lectularius* (L.). Female, from colony bred at London School of Hygiene and Tropical Medicine (Cünger and Ferris 1969).

# Biologie

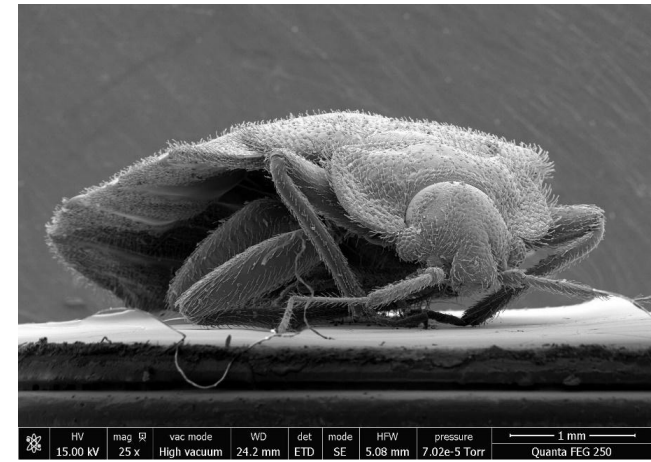
- ✓ Insecte **nocturne**, « lucifuge », grégaire
- ✓ Adulte : 4-7mm, brun-roux, plat, ressemble à un « pépin de pomme »
- ✓ Hématophage : mâles, femelles et larves (repas : 10 à 20 min),

Un **repas de sang obligatoire** pour passer au stade supérieur dès le 1<sup>er</sup> stade larvaire

L'insecte adulte : 1 repas de sang/semaine

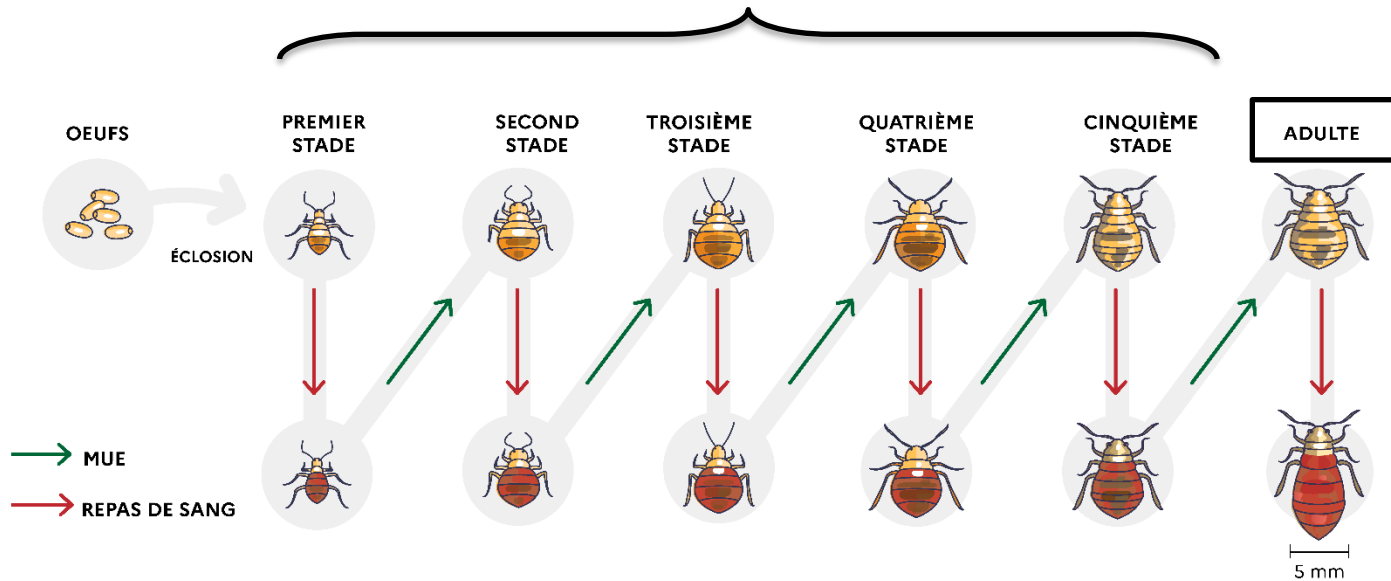
➡ Traces de leur passage = taches noires/brunes (fèces)

- ✓ Peuvent vivre quelques mois (3 mois/stade)...Jusque « 2 ans » (conditions idéales avec repas de sang régulier)



# Biologie

## Larves



5 stades larvaires (3 à 15 j chacun, voire +)



- ✓ Œuf < 1 mm, blanchâtre, operculé, collé sur le support
- ✓ Ponte : amas, 5 à 10 œufs / jour  
3 à 10 jours après le repas  
→ 200 à 500 œufs / punaise

## Lieux de repos et de pontes

**D'abord le lit** : Plis du matelas, -  
Structures du lit, Fentes de bois,  
**Puis, tout autour du lit** : Table de nuit,  
Lampes de chevet, Plinthes, Armoires,  
Tableaux, Rideaux, ...

CLINICAL PRACTICE

Caren G. Solomon, M.D., M.P.H., Editor

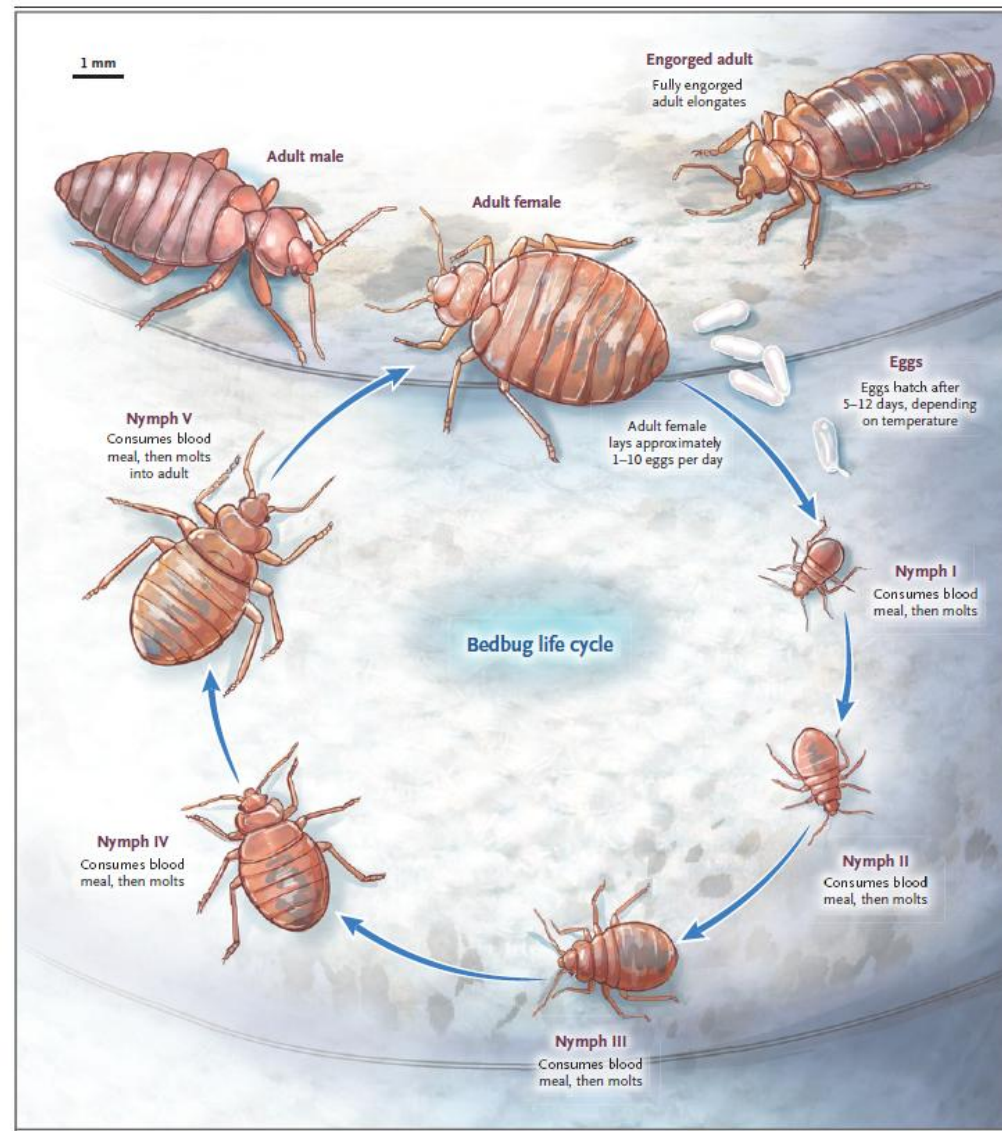
# Bedbugs

Philippe Parola, M.D., Ph.D., and Arezki Izri, M.D., Ph.D.

This Journal feature begins with a case vignette highlighting a common clinical problem. Evidence supporting various strategies is then presented, followed by a review of formal guidelines, when they exist. The article ends with the authors' clinical recommendations.

**Figure 1. The Life Cycle of the Common Bedbug, *Cimex lectularius*.**

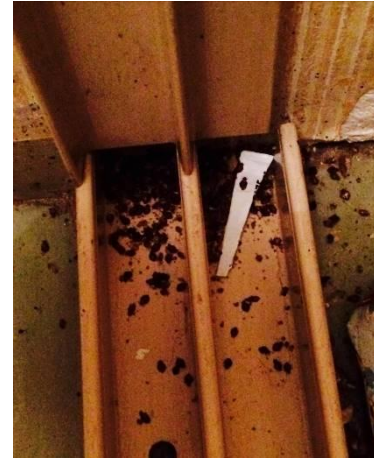
After mating, *C. lectularius* females lay 1 to 10 cream-colored eggs, 1 mm long each, per day throughout their adult lives and approximately 200 (up to 500) eggs in a lifetime; *C. hemipterus* (tropical bedbugs) lay up to 50 eggs in a lifetime.<sup>3,4</sup> Bedbugs are dependent on humans but may feed on a wide variety of other warm-blooded animals. At room temperatures of approximately 22°C (72°F), eggs hatch within 9 to 12 days into nymphs. Bedbugs of both sexes in all nymphal and adult stages require blood to accomplish their life cycle. Nymphs require at least one blood meal to molt to the next stage. Every 3 to 5 days, a bedbug must feed for 3 to 5 minutes to get a complete engorgement before molting to the next stage.<sup>3,4</sup> This life cycle depends on the temperature and relative humidity. At 22°C, the life cycle requires approximately 2 months.<sup>3,4</sup>



# Photos (1/2)



# Photos (2/2)



# Impact médical

- ✓ 30% des personnes piquées ne développent aucune réaction
- ✓ Les autres se plaignent de piqûres nocturnes, souvent source de :
  - Stress, angoisse, insomnie, terreurs nocturnes, autres troubles psychologiques,
  - Anémie parfois sévère,
  - Lésions dermatologiques +++,



# Impact médical



# Diagnostic & Détection

Tout tourne  
autour du  
dormeur

- ✓ **Observation visuelle** : Piqûres nocturnes
- ✓ **Détection visuelle** : **Chercher les punaises** d'abord dans les chambres ... pièces les plus touchées :
  - Dans les matelas et le lit,
  - Puis dans les recoins, les fentes, les meubles, etc.

➔ Chercher l'insecte lui-même ou ... Les traces de déjections.
- ✓ La **recherche étendue** aux pièces voisines.
- ✓ **Détection** : Chien renifleur ? 44% vrais positifs, 11% de faux positifs !
  - Pièges simples ou avec leurres ou avec CO<sub>2</sub> ?
  - Pièges refuges (39% +) / pièges à fosse (79% +) ?
  - Détection des COV : belle perspective, travaux en cours.



# Méthodes de lutte : lutte chimique ?

- ✓ **Résistance** à toutes les familles d'insecticides (diverses formulations), rapportée de nombreux pays depuis plusieurs années (Pub Med : bed bugs resistance ~ 200 articles)

➔ Taux de mortalité des punaises: **uniquement 10 à 15% !**

# 3

**BONNES RAISONS  
DE BANNIR  
LES INSECTICIDES**



Les insecticides peuvent être **toxiques** pour l'homme, en particulier chez les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes asthmatiques chez qui ils peuvent notamment provoquer un bronchospasme mortel.



De plus, les insecticides sont irritants pour les punaises et entraînent la **dissémination au sein de la pièce traitée des punaises résistantes** et dans d'autres pièces du logement: l'éradication des punaises devient alors beaucoup plus complexe.



L'utilisation répétée de produits insecticides a entraîné l'apparition de **punaises résistantes**. Ces produits ne sont pas efficaces sur les œufs de punaises et on estime qu'environ 90% des punaises y sont résistantes, c'est-à-dire que le traitement chimique éliminera seulement 10 % des punaises présentes dans la pièce traitée.



# Lutte mécanique et thermique Recommandée et essentielle

*Procéder méthodiquement chambre par chambre (pièce par pièce), le même jour, en suivant cette chronologie en 3 étapes :*

1 <sup>ère</sup> étape	2 <sup>ème</sup> étape	3 <sup>ème</sup> étape
<p><b>Lavage et séchage des textiles</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ramasser tous les textiles de la chambre (sac hydrosoluble)</li> <li>Les laver à la machine à 60°C</li> <li>Les sécher au sèche-linge (laverie 10 min) +++</li> </ol> <p><u>+ le même jour...</u></p>	<p><b>Aspirateur</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Passer l'aspirateur soigneusement dans tous les endroits susceptibles de servir de cachettes</li> <li>Régler l'aspirateur à fond et le passer lentement</li> </ol> <p><i>Attention: bien nettoyer l'aspirateur après usage, emballer soigneusement et éliminer le sac</i></p> <p><u>Efficace mais insuffisant</u></p> <p><u>+ le même jour</u></p>	<p><b>Traiter par la chaleur</b></p> <p>Nettoyage vapeur ?</p> <p>Mieux, chaleur sèche : 60°C pendant 2 heures</p> 
	 	<p><b>4<sup>ème</sup> étape</b></p> <p><b>Rénovation</b></p> <p>Reboucher toutes les fissures, les trous, etc...Changer, voire supprimer le papier peint, refaire la peinture</p>

## Surveillance: 3 semaines

→ En cas de réapparition des punaises de lit, refaire le même traitement.

## Comment nouer hermétiquement un sac poubelle ?



**SAC NOUÉ  
AVEC LE CORPS**



# Autres méthodes

## ✓ Congélation :

Oui, à - 20°C pendant 2 heures

✓ Traitement minutieux des meubles à la **chaleur** (60°C) ou **froid** (-20°C) pendant 2h,

✓ Nettoyage haute pression des conduits (aération ou vide ordures) :  
Uniquement dans situations d'invasion extrême

✓ Utilisation d'**UV**, d'**ozone**, d'**huiles essentielles** ?

Pas de preuve d'efficacité

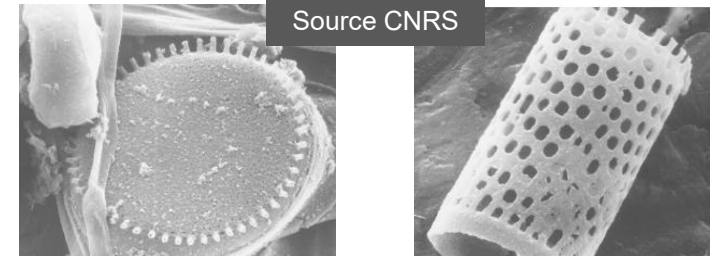
✓ Champignons entomopathogènes :  
*Beauveria bassiana*



✓ Utilisation de Terre de Diatomée ?

**NON !**

Poudre blanche abrasive,  
fatale pour les punaises  
& dangereuse pour l'homme si inhalée  
→ risque fibrose pulmonaire,...



✓ Ivermectine et autres antibiotiques ?

✓ Nouveaux insecticides ?

## Autre méthode : Terre de Sommières ?

- ✓ **Sommières** = nom d'une commune du Gard (30)
- ✓ Poudre minérale, puisée dans des carrières  
→ grandes variations de composition !
- ✓ Groupe des smectites, famille des phyllosilicates
- ✓ Produit écologique
- ✓ Poudre qui absorbe jusqu'à 80% de son poids
- ✓ PH 8,5 (légèrement alcalin)
- ✓ Utilisations : Traitement de la laine et du cuir, support pour certains principes actifs insecticides, décoloration de certains liquides, colmatage de terrains, étanchéité de bassins, savon de Fez, pierre de tâches, ...



# Terre de Sommières

- ✓ Terre, argiles dont la Montmorillonite = « Sépiolite »

**Silicate d'aluminium (50%)**

**+ Oxyde de magnésium**

- ➡ Risque : la poudre peut pénétrer au plus profond des alvéoles pulmonaires  
→ irritation chronique → silicose → cancer des poumons.

2 principales recommandations :

- **Garder hors de portée des enfants**
- **Eviter de respirer les poussières**

# Pièges à punaises



Cooper et al. J Econ Entomol. 2016

Sing et al. J Econ Entomol. 2013

Wang et al. J Econ Entomol. 2009

# Recommandations nationales



## Les punaises de lit : impacts, prévention et lutte

Avis de l'Anses  
Rapport d'expertise collective

Juillet 2023



Connaître, évaluer, protéger

# Conduite à tenir

- ✓ Confirmer l'infestation !
- ✓ **Pas d'insecticide !** Sinon risque de **dissémination** des punaises dans les pièces adjacentes,
- ✓ Passer soigneusement l'**aspirateur**,
- ✓ Décontaminer à la **chaleur sèche** la ou les pièces où le sujet a séjourné même brièvement,
- ✓ **Pas de transit** de sacs ou bagages entre le lieu infesté (source) et votre structure/autre pièce; sinon les « décontaminer » en amont,
- ✓ Nettoyer les textiles à 60°C (sacs hydrosolubles) et/ou sèche-linge,
- ✓ Congélation de certains objets possible

# Prévention

## Dans les habitations :

- Les bagages
- Les meubles d'occasion
- La qualité de l'habitat

## Dans les hôtels : contrôles des bagages des clients?

## A l'hôpital : à la moindre suspicion, détection et élimination des punaises dans :

- Les affaires personnelles des patients avant hospitalisation
- Les « paquets » apportés par la famille
- Les lieux « fréquentés » par les patients porteurs de parasites

## Dans les foyers d'hébergement : détection et élimination

## Dans les bureaux,... : détection et élimination

+++ INFORMATION +++

**Vigilance et rapidité de réaction !!!**

# Point de vigilance : « Sniper 1000 » Dichlorvos

- ✓ Autrefois utilisé pour éradiquer les insectes, le diclorvos (substance active du Sniper 1000) est interdit en France et dans l'UE depuis 2013 = **TOXICITÉ ELEVÉE**
- ✓ Nombre croissant d'intoxications : Nouveau bulletin de vigilance de l'ANSES (agence de sécurité sanitaire)
- ✓ Vendu « illégalement sur des marchés, dans des bazars ou sur internet » : lutte contre les punaises et les cafards
- ✓ Plus de 200 intoxications recensées par les **Centres Antipoison** (2018 à 2023)
- ✓ Forte augmentation (2023/2024/2025) : 351 intoxications (majorité bénignes, 10% de gravité moyenne, 4 ont été mortelles !)
- ✓ 70% des expositions = Ile-de-France (dont 20% en Seine-Saint-Denis (93))



**Merci  
pour  
votre  
attention**

[iledefrance.ars.sante.fr](https://iledefrance.ars.sante.fr)



↳ Rubrique « Punaises de lit » : guide ES & EMS et plaquette grand public

## Punaises de lit : informations et recommandations

26 avril 2024



Les punaises de lit sont en recrudescence en France depuis la fin des années 90. Si elles ne transmettent pas de maladie à l'homme elles sont néanmoins responsables de nuisances sur le quotidien des personnes touchées. La propreté d'un lieu ne garantit pas à elle seule la protection contre une infestation. Découvrez comment repérer une infestation et vous en débarrasser.

# Références bibliographiques

- Chebbah D. et al. Effectiveness of heat treatment in rapid control of bed bugs in environmental conditions resembling their natural habitats. *Int J Environ Health Res.* 2024.
- Chebbah D. et al. Rapid control method of bed bugs infestation by freezing. *Travel Med Infect Dis.* 2021.
- Bennouna A. et al. Ineffectiveness of ozone and ultraviolet light exposure in control of bed bugs. *Journal of Medical Entomology* (non publié).
- Akhoundi M. et al. Harmful Effects of Bed Bug-Killing Method of Diatomaceous Earth on Human Health. *J Insect Sci.* 2019.
- Morales-Neira D. It's elemental! Siliceous diatom frustules producing sarcoid-like granulomas in the subcutis. *J Cutan Pathol.* 2021.
- Cooper R. et al. Bed bug interception devices. *Journal of Economic Entomology.* 2016.
- Singh N. et al. Evaluation of bed bug traps. *Journal of Economic Entomology.* 2013.
- Wang C. et al. Bed bug monitoring tools. *Journal of Economic Entomology.* 2009.
- Parola P., Izri A. Bedbugs. *New England Journal of Medicine.* 2020.
- Doggett S.L., Lee C.Y. Bed bugs: clinical relevance and control. *Annual Review of Entomology.* 2023.
- Doggett S.L. et al. Bed bugs: clinical relevance and control options. *Clin Microbiol Rev.* 2012.
- Barnes S. *Bull Entomol Res.* 1946.
- Durand R. et al. Infestation by pyrethroid-resistant bed bugs in the suburb of Paris. *Parasite.* 2012.
- Candy K. et al. Ineffectiveness of bendiocarb insecticide against *Cimex lectularius* population in Paris. *J Med Entomol.* 2018.
- Akhoundi M. et al. Widespread mutations in voltage-gated sodium channel gene of *Cimex lectularius* populations in Paris. *Int J Environ Res Public Health.* 2021.
- Akhoundi M., Chebbah D., Izri A. Volatile Organic Compounds: A promising tool for bed bug detection. *Int J Environ Res Public Health.* 2023.