

► *En santé publique, il n'y a pas de petit sujet. Ou plus exactement, ce qu'on considère comme un petit sujet se révèle en général une question majeure dans la vie quotidienne de nos voisins, de nos amis, de nos collègues. Les punaises de lit, par exemple : mesurons nous vraiment quel en est l'impact sur le sommeil, sur l'anxiété, sur la vie collective ? Nos concitoyens n'ont-ils pas parfois le sentiment d'être laissés seuls face à un phénomène qui leur est souvent très pénible ? Et on voit bien que les réponses à apporter tricotent à la fois entre le renforcement des capacités à agir des familles, l'information, la clarification des responsabilités, les connaissances en santé environnementale. Bref, ce qui fait notre métier. Alors n'hésitons pas à inventer. Et puis, avec un retard coupable mais non encore irrémédiable, je souhaite à toutes et tous une excellente année, faite d'actions concrètes, de valeurs partagées, et donc d'engagements transformateurs... ■*

Luc Ginot

Directeur de la Santé publique

LE THÈME DE LA SEMAINE

● Punaises de lit : Déconseiller l'usage d'insecticides et favoriser la lutte mécanique (lavage, congélation, chauffage) ! ●

« Les punaises sont partout là où l'homme pose son sac »

Dr Izri, médecin parasitologue à l'hôpital Avicenne

► Les punaises, ça vient d'où ?

La punaise de lit est un **insecte nocturne, inféodé à l'homme** depuis la nuit des temps.

On a cru pouvoir les éradiquer avec la **découverte des insecticides en 1939**, mais elles y sont **devenues résistantes** et on constate une **recrudescence** depuis les années 1990.

A la différence des moustiques, elles **ne transmettent pas de maladie**, et ce sont **les humains qui les transportent**.



Elles peuvent être partout là où l'homme pose ses bagages.

Etant donné que la France est la première destination mondiale pour le tourisme, **les punaises représentent ici plus qu'ailleurs, un enjeu de santé publique.**

On les retrouve principalement **dans la literie**, mais peuvent se retrouver sur les vêtements des personnes qui sont très infestées chez elles.

► Une espèce ovipare (qui pond des œufs) comprenant plusieurs stades...

Chaque femelle peut pondre jusqu'à **5 à 10 œufs par jour**. En une vie, elle peut pondre **200 à 500 œufs**.

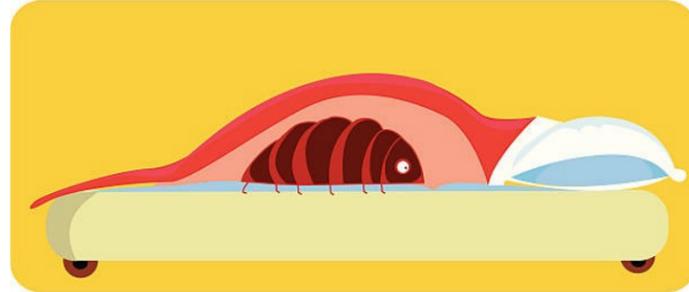
Il y a **5 stades larvaires** avant le stade adulte, chaque stade peut survivre **2 à 3 mois entre 2 repas**.

Au fur et à mesure que leur population augmente, les punaises vont **coloniser le logement** dans lequel elles se trouvent. Leurs déjections forment des **taches brunes**, comme de la moisissure, qui permettent de **repérer les lieux de repos de ces parasites**. Ces tâches se retrouvent sur le **matelas**, le **sommier** et **tout autour du lit**.

► .. et hématophage (qui se nourrit de sang)

Il est important de savoir que **30% des personnes piquées ne développent aucune réaction sur leur peau.**

Les sujets allergiques aux piqûres présentent des **boutons qui sont souvent alignés.**



► Que faire ?

L'usage de chiens renifleurs va être utile pour **retrouver les chambres contaminées** d'un immeuble ou d'un établissement.

On dénombre aujourd'hui près de **200 articles scientifiques** qui rapportent la **résistance des punaises de lit aux insecticides**. Il est donc important de **déconseiller l'usage d'insecticides** et de **favoriser la lutte mécanique**.

► Plusieurs étapes pour lutter mécaniquement



Il est important d'**agir le plus rapidement possible**, de le **signaler immédiatement**. Pour commencer, il est nécessaire de **vider la chambre de tous les textiles et de les mettre au lavage** :

- **Un lavage à 60 degrés tue toutes les punaises**
- **Un cycle de 10 minutes au sèche-linge tue également 100% des punaises**
- **Une congélation de 2 heures à moins 20 degrés pour les textiles les plus fragiles ou pour les livres tue aussi 100% des punaises de lit**

Enfin, il faut utiliser un appareil qui va **chauffer l'entièreté de la pièce à 60 degrés durant deux heures**, et qui va tuer toutes les punaises présentes.

Les personnes appliquant ces étapes **vont éradiquer toutes les punaises** de leur logement et vont pouvoir réinvestir leurs meubles et leur logement très vite.

► Les choses à éviter

La terre de Diatomée est nocive pour l'homme et cancérigène. Elle est à proscrire.

Retrouvez la plaquette de l'ARS-IDF pour savoir comment lutter efficacement contre les punaises de lit :

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/punaises-de-lit-plaquette>

Ils racontent

Le Dac du Nord 93 Arc-en-ciel : « Les punaises, une thématique très largement répandue, à laquelle il faut une réponse très largement répandue. »

Bao Hoa DANG – responsable d'Arc-en-ciel

« Les **dispositifs d'appui à la coordination (DAC)** s'occupent de répondre à toutes les demandes des professionnels pour des situations complexes en santé.

Le fait d'avoir un rôle d'animation territoriale nous a permis de faire des rencontres avec des partenaires où la **problématique des punaises de lit fût remontée régulièrement**.

C'est ainsi que nous avons démarré, à partir de 2017 une « **revue de l'existant** » soit de **recenser les initiatives qui existaient** sur cette problématique de punaises de lit.

Il s'agissait ensuite de **mettre à jour** les outils existants et de les **adapter** pour nos partenaires.

En lien avec le **Dr Izri - médecin parasitologue de l'hôpital d'Avicenne** - nous avons créé des fiches pratiques pour savoir **comment ne pas en attraper lorsqu'on accueille du public, comment s'en débarrasser et comment ne pas en ramener** lorsque l'on se rend dans un domicile infesté de punaises de lit.

Notre travail va être de **diffuser ces recommandations** pour que le plus grand nombre de professionnels **puissent avoir accès à ces fiches**.

Elles sont téléchargeables à cette adresse : <https://maillage93.sante-idf.fr/accueil/parcours-dac/gt-logement-infeste-logement-enc.html>

Nous comptons, au niveau des DAC, des **partenaires de tout type de champ**, du social, médico-social et sanitaire mais aussi des structures inattendues et éloignées du champ de la santé.



La punaise se rend partout, et ce, quel que soit le niveau social. Qu'est-ce qui peut l'arrêter ?

Il s'agit principalement d'insister sur la **lutte mécanique et non chimique**, sinon elles développeront des résistances.

Le groupe de travail est toujours en cours et nous continuons à référencer les initiatives, à se transmettre les méthodes et les outils nécessaires, mais il reste encore du travail.

Il y a, en complémentarité du **travail scientifique** – le Dr Izri aimerait cartographier et étudier plus spécifiquement les punaises de lit prélevées en Seine Saint Denis – un **travail de communication** à faire.

Puisque c'est une thématique « **très largement répandue** », il faut que la réponse soit également « **très largement répandue** »

La difficulté ici, c'est que **les personnes ont peur et ont honte** des punaises de lit, et donc ne viennent pas signaler qu'elles en ont chez soi.

Il va pourtant falloir apporter une **réponse crédible**, en vue notamment des Jeux Olympiques de 2024, qui vont amener beaucoup de touristes en Seine-Saint-Denis et donc beaucoup de punaises de lit.

Il faut donc continuer à **faire de l'information** et du **lobbying** sur la **lutte mécanique**, avec pour objectif d'en faire un **problème de santé publique.** »

DU CÔTÉ DES TERRITOIRES

« Hôpital Hors Les Murs » : une coopération inter-associative au service des oublié.e.s du dépistage du VIH et des IST



Cette semaine, zoom sur le dispositif « Hôpital Hors Les Murs » mis en place par l'association AREMEDIA dans le nord-est de Paris.

Le programme « Hôpital Hors Les Murs » a été initié dès 2001.

Il est né du constat que dans la **lutte contre l'« épidémie cachée » de VIH**, les « **populations-clés** » - *hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes, usager.e.s de drogues, travailleuses et travailleurs du sexe, personnes transgenres, personnes migrantes principalement originaire d'Afrique subsaharienne* - , **en situation de vulnérabilité** ou de **grande précarité**, n'accédaient pas spontanément aux **centres de**

dépistage, même gratuits, anonymes et de proximité.

[▶ ▶ ▶ Lire la suite de l'article sur le site](#)

ZOOM SUR

Retour sur 2022 :

Lors de l'été dernier et de l'**épidémie de variole du singe**, les soignants franciliens, en lien avec les équipes de l'Agence, ont réalisé près de **71 000 vaccinations** contre la variole du singe dans les **28 centres de vaccination** avec également de **nombreuses consultations hospitalières** et en **aller-vers**.



VOTRE BOÎTE À OUTILS

- ▶ Retrouvez la [page du Ministère de la Santé sur les punaises](#) !
- ▶ Ici la [page de l'Assurance maladie sur les punaises](#) !
- ▶ Retrouvez tous les [numéros de #Santé Ensemble ici](#) !

© Agence régionale de santé Île-de-France



Si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications, [suivez ce lien](#)