

Punaise de lit

(*Cimex lectularius*)

Cycle de vie et biologie

La punaise de lit est un insecte hématophage nocturne. Elle se cache dans les recoins sombres : matelas, lattes de lit, prises, plinthes... La femelle pond jusqu'à 5 œufs par jour. Le cycle complet (œuf à adulte) dure environ 5 à 7 semaines selon la température. Elle peut survivre plusieurs mois sans repas sanguin, ce qui rend sa détection difficile.

- **Taille** : 4 à 7 mm adulte, brun rougeâtre.
- **Durée de vie** : Jusqu'à 6 mois, voire plus sans nourriture.
- **Cachettes** : Lits, meubles, vêtements, interstices.



Problématique pour l'homme



Les piqûres sont indolores mais provoquent des démangeaisons importantes, parfois allergisantes. L'impact psychologique est souvent plus fort que les effets physiques. Elle perturbe le sommeil, crée du stress, de l'isolement social et des coûts élevés de traitement si elle n'est pas prise en charge rapidement.

- **Nuisance** : Piqûres nocturnes regroupées, prurit.
- **Santé mentale** : Stress, anxiété, insomnie.
- **Zones à risque** : Chambres, hôtels, logements collectifs, transports.

Que peut-on faire soi-même ?

Face à une infestation, quelques gestes préventifs et réactifs sont possibles :

- **Ne rien jeter précipitamment** (risque de dispersion).
- **Aspirer méticuleusement** et jeter le sac hors logement.
- **Laver literie et textiles** à 60°C minimum.
- **Placer les objets sensibles** dans un congélateur (-20°C, 72h).

Notre rôle de désinfestateur

Une éradication complète nécessite une approche professionnelle, rigoureuse et en plusieurs étapes.

- **Inspection** : Recherche visuelle, détection canine si nécessaire.
- **Traitements** : Thermiques, mécaniques et/ou biocides selon le niveau d'infestation.
- **Suivi** : Vérifications post-traitement et recommandations pour éviter la récurrence.

Nous vous accompagnons jusqu'à la disparition totale des punaises de lit avec discrétion et efficacité.

