

Rédaction le 26 février 2025.

Dernière mise à jour le 25 février 2025

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/punaises-de-lit>



# Punaises de lit

## Les punaises de lit, qu'est-ce que c'est ?

Les punaises de lit sont des insectes, de couleur brun-rouge, sans ailes, de la taille d'une fourmi. Une punaise de lit ressemble à un pépin de pomme.

Les punaises de lit se nourrissent de sang. Elles piquent pendant **la nuit** car elles n'aiment pas la lumière, elles aiment la chaleur, et, comme les personnes bougent moins, c'est plus facile de les piquer.

La piqûre n'est généralement pas douloureuse. La personne piquée peut avoir des signes visibles sur la peau (réaction cutanée). Souvent, ce sont de petits boutons rouges qui chatouillent fort (fortes [démangeaisons](#)).

Les punaises de lit circulent généralement d'un endroit à un autre par les **bagages** et les **vêtements**.

Les punaises de lit ne transmettent pas de maladies.

## Où s'installent les punaises de lit ?

Les punaises de lit envahissent plus souvent les lieux avec **beaucoup de passage**, par exemple :

- les hôtels ;
- les auberges ;
- les refuges pour personnes sans-abri ;
- les avions.

Elles se cachent à l'abri de la lumière, généralement à **1 ou 2 mètres** de la personne qu'elles piquent, dans un endroit proche du lieu de repos, par exemple, près du canapé ou du lit, ou dans la chambre :

- dans les coutures des **matelas** ;
- dans les sommiers et dans les têtes de **lit** ;
- **derrière les plinthes** ;

- dans les **fissures des murs ou du sol** ;
- dans les **valises** ;
- dans les **meubles**.

## **Quelles sont les situations à risque de piqûres par des punaises de lit ?**

- Dormir dans un endroit où beaucoup de personnes différentes passent la nuit et repartent.
- Les voyages.
- Avoir des meubles ou du matériel d'occasion, comme des vêtements, des tissus, des draps ou un matelas, par exemple.

## **Chez qui et à quelle fréquence ?**

Les punaises de lit sont présentes partout dans le monde. A partir de 1950, elles ont beaucoup moins envahi les habitations des pays industrialisés grâce à l'amélioration de la qualité de l'habitat et à l'utilisation d'insecticides puissants. Mais depuis les années 1980-1990, leur présence augmente à nouveau partout dans le monde.

Plusieurs causes sont possibles :

- la diminution de l'effet des insecticides sur les punaises de lit (résistance aux insecticides) ;
- l'augmentation des voyages ;
- l'augmentation de l'utilisation de meubles ou de matériel d'occasion comme les vêtements, les tissus, les draps ou un matelas, par exemple.

## **Comment reconnaître la présence de punaises de lit ?**

Vous pouvez remarquer des **petites taches rouges** (sang) ou **brunes** (matières fécales) sur les draps ou sur les matelas.

Certaines personnes sentent une **mauvaise odeur** dans la pièce où se trouvent les punaises de lit. Elles sentent une odeur un peu comme de la moisissure, ou plutôt une odeur sucrée.

Enfin, comme elles sont visibles à l'œil nu et qu'elles se cachent à l'abri de la lumière, vous pouvez les rechercher, à l'aide d'une lampe de poche et d'une loupe par exemple, dans les coins **sombres** ou les **plis**. Vous pouvez vérifier, par exemple :

- les coutures, les ourlets des matelas, des draps ou des coussins ;
- les plinthes, la structure du lit, les (tringles de) rideaux, les prises électriques ou les planchers.

### **Comment reconnaître les piqûres de punaises de lit ?**

**Quelques heures ou quelques jours** après des piqûres par des punaises de lit, vous pouvez avoir des signes visibles sur la peau (réaction cutanée). Des petits boutons apparaissent sur les **zones du corps exposées pendant le sommeil** :

- le visage ;
- le cou ;
- les bras ;
- les jambes ;
- les épaules.

Ces boutons sont rouges et ressortent légèrement de la peau. Ils ont une forme irrégulière et chatouillent fort (**fortes démangeaisons**). Les punaises de lit laissent sur le corps des piqûres qui ressemblent à des piqûres de moustique. Habituellement, il y a un groupe de plusieurs piqûres sur une même ligne.

### **Comment est posé le diagnostic ?**

Votre médecin pose le diagnostic sur base de la **discussion** et des **signes visibles** sur votre peau.

Il ou elle vous demande, par exemple, si :

- vous avez vu des punaises de lit ou des signes de présence de punaises de lit ;
- les personnes qui partagent votre lit ont les mêmes piqûres ;
- vous avez de nouvelles piqûres peu importe l'endroit où vous dormez ;
- vous avez voyagé récemment ;
- vous venez de déménager.

Il ou elle observe les boutons sur votre peau.

### **Que pouvez-vous faire ?**

Les piqûres de punaises de lit disparaissent généralement toutes seules, sans traitement, **après 1 à 2 semaines**.

Essayez de ne pas gratter les piqûres car si vous grattez, les piqûres peuvent s'infecter.

Le plus important est **d'éliminer complètement les punaises de lit du lieu où vous vivez**. Comme cela, vous évitez d'être piqué·e à nouveau. Des piqûres répétées peuvent donner des réactions cutanées plus sévères avec des démangeaisons plus fortes et des boutons plus grands.

### **Eviter les punaises de lit**

- **Inspectez** les zones où les punaises de lit peuvent se cacher, en particulier si vous dormez dans un endroit où beaucoup de personnes différentes passent la nuit et repartent. Examinez, par exemple :
  - le matelas ;
  - le lit ;
  - près des plinthes.
- **Aspirez** régulièrement votre chambre.

- Si vous achetez des meubles ou du matériel d'occasion, par exemple des vêtements, des tissus, des draps ou un matelas :
  - **Examinez-les** avant de les ramener chez vous.
  - **Lessivez** les tissus, les draps de lit, les vêtements, à **plus de 60 degrés Celsius** (60 °C) ou placez-les au congélateur, dans un sac plastique bien fermé, à -18 degrés Celsius (-18°C), pendant 3 à 4 jours.
  - **Aspirez et nettoyez** les matelas, les meubles.
    - Pensez à retirer le sac de l'aspirateur, enfermez-le dans un sac plastique et jetez-le.
  - **Rebouchez les fissures** dans les meubles.
- Si vous rénovez un logement :
  - **Examinez** bien les murs, les sols et les plinthes.
  - **Rebouchez les fissures.**
  - Il peut être utile de retirer les papiers peints, les tapis et les plinthes.

**Conseils pour les personnes qui voyagent ou qui séjournent dans des lieux avec beaucoup de passage**

- **Inspectez** les zones où les punaises de lit peuvent se cacher. Examinez, par exemple :
  - le matelas ;
  - le lit ;
  - près des plinthes.

- **Vérifiez** régulièrement vos bagages, vos sacs et vos vêtements.
- Placez vos bagages, vos sacs, vos vêtements, **en hauteur**, mais **évitez de les laisser sur un lit**.
- Mettez vos vêtements utilisés dans un sac plastique fermé.
- **Lavez** tous vos articles de voyage dès votre retour.
- Si vous avez des piqûres de punaises de lit ou si vous avez un doute sur la présence de punaises de lit, **prévenez** les personnes responsables du lieu où vous avez dormi ou dormez.

## Eliminer les punaises de lit

Vous devez nettoyer entièrement votre lieu de vie :

- Lessivez les vêtements, les draps de lit et les oreillers à **plus de 60 degrés Celsius (60 °C)**.
  - Si ce n'est pas possible :
    - Mettez-les dans un sèche-linge pendant 30 minutes.
    - Placez-les au congélateur, dans un sac plastique bien fermé, à -18 degrés Celsius (-18°C), pendant 3 à 4 jours.
- Examinez et aspirez toutes les zones où peuvent se trouver les punaises de lit, par exemple :
  - les matelas ;
  - les meubles ;
  - les fissures dans les murs.

Pensez à retirer le sac de l'aspirateur, enfermez-le dans un sac plastique et jetez-le.

Si les draps sont fort infestés, enfermez-les dans un sac plastique et jetez-les.

Si les matelas ou les meubles sont fort infestés, détruisez-les pour que personne ne les réutilise, emballez-les au mieux et amenez-les tout de suite à la décharge. Ne les déposez pas en rue.

Si le problème n'est pas résolu, vous pouvez faire appel à des professionnel·les de la lutte contre les nuisibles pour un traitement avec des produits chimiques.

Si vous êtes en déplacement, vous pouvez enfermer vos vêtements et vos autres affaires qui sont envahies par les punaises de lit dans un sac plastique. Lavez-les, à plus de 60°C, dès que vous le pouvez.

### **Que peut faire votre médecin ?**

Votre médecin vous conseille de vérifier la présence des punaises de lit chez vous et de les éliminer ([Que pouvez-vous faire ?](#)).

Votre médecin peut également vous proposer des médicaments pour soulager les [démangeaisons](#). Par exemple, des antihistaminiques ou des crèmes calmantes à mettre sur la peau, parfois à base de cortisone. Dans les cas sévères, il ou elle peut vous prescrire de la cortisone à prendre par la bouche.

Il ou elle regarde si vos piqûres sont infectées. Si c'est le cas, il ou elle peut vous prescrire un [antibiotique](#) à prendre par la bouche ou à mettre sur la peau.

Rédaction le 26 février 2025.

Dernière mise à jour le 25 février 2025

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/punaises-de-lit>



## Liens Utiles

- Piqûres de punaises de lit (image)  
<https://www.globalskinatlas.com/case/5062/8862>
- Les punaises de lit  
<https://naitreetgrandir.com/fr/sante/punaises-lit>
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé  
<https://www.pharmainfo.be/>

## Sources

- DynaMed. Arthropod Bites and Stings. EBSCO Information Services. Accessed 1 octobre 2024. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/arthropod-bites-and-stings>  
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/arthropod-bites-and-stings>
- DynaMed. Bed Bug Bites and Chigger Bites. EBSCO Information Services. Accessed 1 octobre 2024. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/bed-bug-bites-and-chigger-bites>  
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/bed-bug-bites-and-chigger-bites>
- Bed bugs  
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/851>