

# Lutte contre la punaise de lits

- *document destiné aux randonneurs* -



**Lili**, ce minuscule insecte, **ne transmet aucune maladie** mais ses piqûres peuvent occasionner des démangeaisons

**La punaise de lits est de retour...** Tous les pays et tous les hébergements sont concernés (pas plus qu'ici d'ailleurs): **agissons ensemble** pour nous protéger efficacement!

Document réalisé grâce au travail du CDT 64

Source: <http://gr10fr.canalblog.com/>

# La punaise de lit, qu'est ce que c'est?



La punaise de lits (*Cimex lectularius*) est un insecte, marcheur, sans aile, plat et ovoïde dont la taille va de 4 à 7mm, il est de couleur beige à brun.

Cet insecte vit principalement au dépend de l'homme. Il se nourrit de sang. Le temps du repas sanguin va de 10 à 20mn et son temps entre 2 repas est extrêmement variable (entre 3jours et jusqu'à 1 an). Son espérance de vie, 6 à 18 mois environ. La femelle pond entre 200 et 500 œufs. Le rythme de ponte d'une femelle adulte va de 5 à 15 œufs par jour.

**La présence de cet insecte n'est pas obligatoirement lié à un manque d'hygiène.** Il se répend grâce au seul vecteur de transport qu'il connait bien et qu'il apprécie par dessus tout, c'est à dire, **vous!!**

# Les lésions de la punaise de lits?



Ce qu'il faut savoir sur la piqûre:

- L'instant de la piqûre est **non douloureux** (pendant le sommeil)
- Sur les parties découvertes
- Souvent très irritantes quelques heures plus tard
- Peuvent évoluer sur plusieurs jours de façon variable d'un sujet à l'autre,
- Les piqûres sont plus ou moins éruptives et parfois accompagnées de réactions urticariennes
- D'aspect elles sont souvent alignées
- La piqûre ne transmet aucune maladie

Signes parfois associés :

- Anxiété, dépression
- Anémie

# J'ai des piqûres! Qui m'a piqué?



La Punaise de Lit n'est pas le seul insecte piqueur en France:

- Moustiques, tiques, puces, poux de tête et de corps, morpions, galle, aoûtats etc... piquent aussi.

L'identification de « l'insecte piqueur » ne peut pas s'affirmer par le seul aspect de la lésion.

Ne JAMAIS proposer ou faire une désinsectisation sans avoir identifié l'insecte.

**Prendre un avis médical:** Toute piqûre peut induire un risque de surinfection (bactérie-virus) par grattage. Nous vous recommandons de consulter votre médecin ou votre pharmacien pour déterminer le traitement approprié.

# Que dois-je faire ?



## Si vous avez été piqué:

**Ne vous grattez pas!**

Ceci afin d'éviter tout risque de surinfection

**Désinfecter la piqûre.**

Si besoin, appliquer une crème conseillée par un pharmacien

**Si vous développez une hypersensibilité aux piqûres,  
prenez un avis médical**

# Que dois-je faire ?



## A faire / ne pas faire

N'utilisez **JAMAIS** d'insecticide chimique,  
(inefficace, création de résistances, risque d'intoxication et d'allergie)

**Séparer votre linge (déjà porté / propre)**  
dans des sacs plastiques différents

**Eloignez vos affaires du lit**  
(Posez les si possible sur une surface carrelée style douche..)

# Que dois-je faire ?



## En cas de piqûres (ou de suspicions)

**Prévenez –nous (Arteka 05.59.37.71.34)**  
en nous précisant le nom de la chambre

De retour chez vous, déballez vos affaires sur une surface carrelée et mettez-les immédiatement à laver (sac compris)

**Lavez-les à 60°C et/ou séchez-les**  
(sèche linge à forte chaleur)

# Sachez-le!



Nous sommes sensibilisé à ce problème (national, voire mondial) et nous avons travaillé en 2011 avec le Comité Département du Tourisme 64 afin de trouver des solutions.

Rassurez-vous, ce fléau n'est pas dû à un manque d'hygiène. Nous faisons notre possible pour améliorer votre passage dans nos hébergements. Nous vous demandons en retour de nous aider, en suivant nos conseils.



# Pour plus d'informations



## **N'hésitez pas à consulter les sites suivants:**

- <http://gr10fr.canalblog.com/archives/2015/03/07/31663106.html>
- <http://gr10fr.canalblog.com/archives/2015/03/07/31663106.html>
- <http://pro.tourisme64.com/boite-a-outils/hebergement/punaises-de-lit/>

## **Vous pouvez-également télécharger les documents suivants:**

- [http://pro.tourisme64.com/uploads/pro/Boite\\_a\\_outils/Hebergement/oh\\_punaise\\_lili\\_est\\_de\\_retour.pdf](http://pro.tourisme64.com/uploads/pro/Boite_a_outils/Hebergement/oh_punaise_lili_est_de_retour.pdf)
- [http://pro.tourisme64.com/uploads/pro/Boite\\_a\\_outils/qualite/lili\\_punaise\\_flyer.pdf](http://pro.tourisme64.com/uploads/pro/Boite_a_outils/qualite/lili_punaise_flyer.pdf)

# Contactez-nous!



**Arteka**

RD 918

64780 Bidarray

Tel: 05.59.37.71.34

Mail: [infos@arteka-eh.com](mailto:infos@arteka-eh.com)

