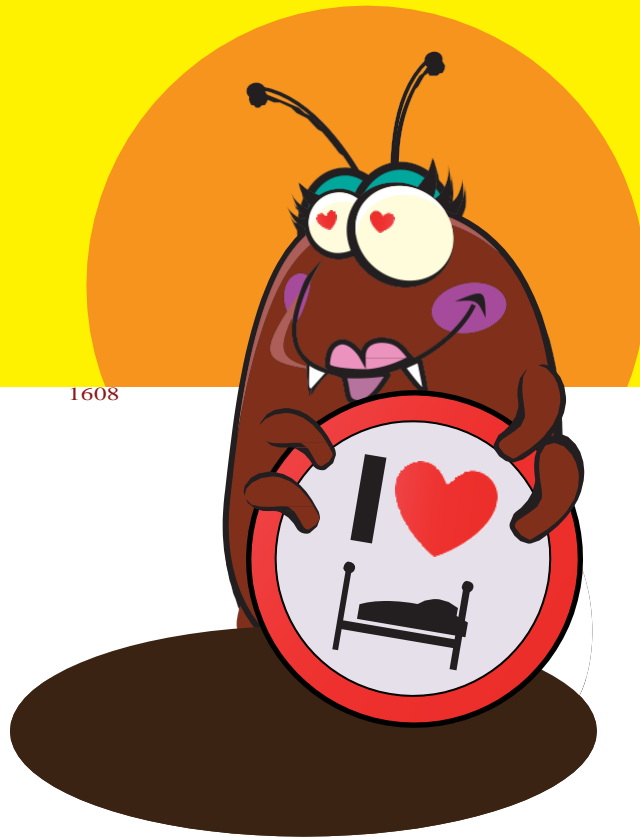


## À retenir

- La présence de punaises de lits n'est pas due à un problème d'hygiène du site
- Tous les pays sont concernés
- Il est impossible de prévenir à 100 % les infestations de punaises de lits. Mais, avec de bons gestes, il est possible de réduire la dissémination



Oh punaise...

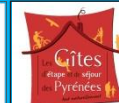
*Lili*

est de retour !



**La punaise de lits**

*Ce document a été réalisé par le CDT Béarn – Pays basque en 2012 dans le cadre d'un programme de sensibilisation. A la demande de l'ARPE Midi-Pyrénées en 2014, son utilisation a été aimablement accordée par le CDT pour étendre la sensibilisation au Massif des Pyrénées et au Massif Central*



Tous les pays et tous les hébergements sont concernés (pas plus ici qu'ailleurs) : **agissons ensemble** pour nous protéger efficacement !

Conception originale du document : @ya'com

**Vos papiers**

**Lili !**

**Lili**

**el picador !**

**À faire / ne pas faire**

*Pendant votre séjour*

- N'utilisez **JAMAIS d'insecticide** chimique (inefficace, création de résistances, risque d'intoxication et d'allergies)
- **Séparez 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, baignoire...).

### **La punaise de lit est :**

- Un insecte marcheur
- Sans aile
- De la taille d'un pépin de pomme (4-7 mm)

Ses **larves** sont invisibles à l'œil nu mais se **développent rapidement.**

La punaise de lits ne transmet **aucune maladie.**

Ses **piqûres** sont le plus souvent **indolores**, mais sont suivies 1 à 2 h plus tard de **démangeaisons.**

### **J'ai des piqûres. Qui m'a piqué ?**

Peut-être Lili, même si la punaise de lits n'est pas le seul insecte piqueur en France (moustiques, tiques, puces...).

Les réactions cutanées sont variables d'une personne à l'autre (manifestations plus ou moins éruptives).

### **Si vous avez été piqués :**

- **Ne vous grattez pas !** Ceci afin d'éviter tout risque de surinfection
- **Désinfectez** la piqûre. Si besoin, appliquez une crème conseillée par un pharmacien.
- Si vous développez une **hypersensibilité** aux piqûres, prenez rapidement un avis médical.

### **En cas de piqûres ou de suspicions**

- **Prévenez** votre hébergeur.
- De retour chez vous, **déballer** vos affaires sur une surface carrelée et **lavez-les** immédiatement. (sacs compris)
- Lavez-les à 60°C et/ou séchez-les (sèche-linge à forte chaleur).