



Punaises de lit

Plus de 70 000 consultations en médecine générale en un an en France métropolitaine, selon l'étude PULI menée par le réseau Sentinelles (Inserm - Sorbonne Université)

En recrudescence dans le monde entier, les punaises de lit sévissent également en France. Afin d'objectiver leur retentissement sur la santé, la Direction générale de la santé a financé une étude du réseau Sentinelles, dont les premiers résultats viennent d'être publiés. Une série de recommandations, axées notamment sur la prévention, seront étudiées.

D'après les résultats de l'étude du réseau Sentinelles de l'Inserm, d'avril 2019 à mars 2020, environ 72 000 consultations auprès d'un médecin généraliste en France métropolitaine ont eu un motif lié aux punaises de lit, soit un taux d'incidence de 109 consultations pour 100 000 habitants. Les régions métropolitaines sont différemment touchées : l'incidence est la plus élevée en Auvergne-Rhône-Alpes et PACA (respectivement 216 et 145 consultations pour 100 000 habitants) et la plus basse en Pays de la Loire et Bourgogne-Franche-Comté (19 et 33 consultations pour 100 000 habitants).

Ces résultats, extrapolés suite à la collecte de données auprès de 214 médecins généralistes du réseau Sentinelles, permettent d'objectiver pour la première fois l'impact des punaises de lit sur la santé des Français. Parmi les motifs les plus fréquents de consultation, figurait la présence de lésions cutanées (98%), mais aussi la dégradation de l'état de santé psychologique. Ainsi, 39% des patients ayant consulté souffraient d'insomnie et 39% estimaient que l'infestation avait eu un retentissement sur leur vie professionnelle, familiale ou sociale.

Cette étude confirme que les punaises de lit posent des questions de santé et qu'il convient de lutter contre elles et contre leurs conséquences sanitaires. En premier lieu, la Direction générale de la santé (DGS) et la Direction générale de la prévention des risques (DGPR) vont saisir l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) afin que celle-ci actualise les recommandations quant aux méthodes efficaces et durables de lutte contre les punaises de lit.

Enfin, il convient de rappeler que parmi les actions déjà mises en œuvre par le Gouvernement, le site [stop-punaises](#) et le numéro d'appel 0806 706 806 répondent à vos questions.

En savoir plus sur les punaises de lit

Très répandues avant la Seconde guerre mondiale, les punaises de lit avaient presque disparu. Depuis quelques années, elles sont en recrudescence presque partout dans le monde, une extension favorisée par l'essor des voyages et du tourisme.

Les punaises de lit se nourrissent du sang humain, via une morsure, qui survient essentiellement la nuit. La morsure peut provoquer une réaction cutanée (rougeur, enflure) et, souvent, des démangeaisons. Le plus souvent, ces traces de piqûres sont alignées, une caractéristique qui doit faire penser aux punaises de lit. Le diagnostic se fait généralement par visualisation d'une ou plusieurs punaises, de leurs déjections, notamment sur les rebords des matelas ou encore de traces de sang sur les draps, suite aux morsures.

A ce jour, rien ne laisse penser que les punaises de lit soient des vecteurs de maladies infectieuses. Une infestation peut cependant avoir des conséquences sur la santé. Outre les manifestations cutanées, un sommeil de moins bonne qualité, mais aussi du stress, lié notamment à la difficulté, financière et pratique, de s'en débarrasser sont observés.

Quelques conseils pour prévenir l'invasion

Il existe des gestes et des précautions simples pour limiter le risque de ramener des punaises de lit chez soi.

>> En voyage

- Lorsque vous séjournez dans un hôtel, une cabine de train ou de bateau, une maison d'hôtes... Inspectez la chambre : les placards et le lit (matelas, oreillers, sommiers...) pour détecter la présence éventuelle de punaises de lit
- Déposez votre valise sur le porte valise après l'avoir inspecté et non sur le lit qui peut être infesté
- Si vous détectez la présence de punaises, avertissez la réception et changez de chambre voire d'hôtel
- Si vous avez détecté la présence de punaises de lit sur vous ou vos vêtements, mettez tous vos effets personnels (brosses à cheveux, trousse de maquillage, vêtements...) dans un sac plastique et fermez-le hermétiquement jusqu'à ce que vous les traitiez
- Au retour de tout voyage, prenez le temps d'inspecter vos vêtements et bagages et si vous soupçonnez la présence de punaises de lit, traitez votre valise et son contenu

>> Chez vous

- Évitez d'accumuler des objets dans votre lieu de vie. Ainsi, vous diminuez le nombre d'endroits où les punaises peuvent se cacher
- Si vous achetez des meubles d'occasion (sommier, fauteuils...) examinez-les et nettoyez-les minutieusement avant de les installer chez vous et, si possible, traitez-les à la vapeur chaude. Évitez d'acheter un matelas d'occasion
- Si vous achetez des vêtements d'occasion, inspectez-les et transportez-les dans un sac fermé hermétiquement et lavez-les à au moins 60° C
- Si vous emménagez dans un nouvel appartement, contrôlez les pièces (recoins, zones de papier décollé, etc.) avant d'y placer vos meubles
- Vous pouvez équiper vos matelas, sommier et oreillers de housses étanches aux punaises de lit pour faire une barrière supplémentaire de protection contre les punaises.

[Retrouver l'ensemble des conseils](#)

[Plus d'informations sur le site Ameli.fr](#)

En savoir plus

« Etude PULI : consultations liées aux punaises de lit en médecine générale », réseau Sentinelles, Institut Pierre Louis d'Epidémiologie et de Santé Publique (IPLESP, UMR-S1136 Inserm Sorbonne Université), Ministère des solidarités et de la santé. Lire : <https://www.sentiweb.fr/document/5008>

Contact : presse-dgs@sante.gouv.fr – 01 40 56 84 00
presse@inserm.fr – 01 44 23 60 73