



La punaise de lit et son traitement naturel en 9 étapes

Trouver un **traitement efficace contre la punaise de lit** n'est pas simple. Ces petits envahisseurs résistent énormément aux insecticides et il n'existe aucun produit miracle ni **traitement anti-punaise de lit** qui puisse les éradiquer en une seule application.

Pour se débarrasser des punaises de lit, il est nécessaire de bien les connaître : comprendre leurs faiblesses, leurs habitudes et leur cycle de reproduction. En suivant rigoureusement le **traitement naturel** que vous allez découvrir ici, vous obtiendrez de très bons résultats et pourrez enfin dormir ... sereinement !

Agissez rapidement car les **punaises de lit** se reproduisent très vite : les femelles pondent 2 à 5 œufs par jour et entre 300 et 500 œufs dans toute leur carrière ! Armez-vous de patience et restez calme, car vous allez devoir cohabiter ensemble pendant plusieurs semaines. Elles sont totalement éliminées au bout de 4 semaines mais les piqûres cessent au bout de 3 jours, le temps de s'équiper complètement et protéger son lit à 100%.

Pour **se débarrasser des punaises de lit**, nous avons 4 alliés à utiliser conjointement : **l'aspirateur à eau PROAQUA (pas de rejet dans l'air), le nettoyeur vapeur sèche VAPODIL, la terre de diatomée et les huiles essentielles.**

Pour pouvoir traiter les surfaces et dormir sans cette insupportable paranoïa qui nous enlève le sommeil, les **huiles essentielles***, en plus d'être un excellent insecticide/répulsif, permettent de soulager les piqûres lorsque appliquées sur le corps. Ensuite, il est nécessaire d'utiliser un insecticide/répulsif naturel qui agit très bien en prévention/protection : la **Terre de Diatomée***, qui désintègre les punaises lorsque celles-ci la traversent. La vapeur à 120°C tue immédiatement les punaises et l'aspirateur à eau PROAQUA va les aspirer et noyer les dernières dans le mélange d'eau + huiles essentielles appropriées.

Vous savez maintenant **comment vous débarrasser des punaises** : c'est en utilisant conjointement tous ces remèdes naturels et donc non nocifs, c'est en créant une synergie entre leurs propriétés, que nous allons faire la vie dure à ces parasites et les éradiquer.

Voici le **traitement anti-punaises** que j'ai mis en œuvre et que nous vous proposons de tester dans une chambre pilote :

1-Déterminons l'origine de l'invasion des punaises de lit

Objectif : identifier les foyers et éviter la ré-infestation.



Questions : comment sont-elles rentrées dans votre logement ? Revenez-vous de voyage ? Les avez-vous ramenées dans votre valise, votre sac ? Où est-ce que votre immeuble est infesté ? Les avez-vous ramenées de chez un ami ? Sont-elles rentrées par la porte, la fenêtre ou une fissure dans le mur ? Avez-vous des animaux, notamment des oiseaux ? Bref, où sont-elles ?

Les réponses à ces questions sont importantes car vont nous permettre de déduire où sont les foyers à punaises, les endroits où elles passent et de déterminer où concentrer nos efforts : encadrements des fenêtres ou des portes, cage à oiseaux, bagages, habits, armoires, literie, interstices, etc....

Dans un cas précis, nous avons détecté 3 endroits infectés : l'armoire où se trouvait une valise qui s'est fait infester dans un hôtel, la literie et plusieurs fins interstices situés dans les plinthes et les murs.

Par ailleurs, sachez qu'il n'y a pas de honte à avoir en cas d'infestation de punaises. Autant par civisme que pour éviter un retour d'infestation, nous vous invitons à en informer vos voisins et à coordonner vos actions ensemble.

2-Procédons à un ménage à fond des pièces touchées par les punaises et du logement

La punaise de lit est indifférente à l'hygiène du logement. On la retrouve dans des hôtels supérieurs à la propreté irréprochable. Propreté ou non, procéder à un nettoyage en profondeur des pièces touchées va nous permettre d'identifier les recoins où se cachent ces hôtes indésirables et d'éliminer une partie de la colonie.

N'oublions pas que ce sont des insectes nocturnes et que nous ne pouvons pas les voir pendant le jour. C'est parti !

- On commence par le lit en retirant draps, couvertures et oreillers et on passe le tout en machine à plus de 65°. Pour les couettes et les oreillers : VAPODIL + PROAQUA
- Deuxième étape : le matelas dont on va inspecter chaque recoin : boutons, plis, poignées, fermetures éclair. On retire la housse et on recherche les punaises. Nous aspirons minutieusement pour en retirer le plus grand nombre. Soyez attentif aux moindres petits trous que vous trouverez, il se peut qu'elles s'y cachent.
- Maintenant, le sommier. On regarde les lattes et on aspire dans chaque petit trou. N'oublions rien.
- Passons aux armoires, commodes, tables de nuit et les tableaux. On retire délicatement leur contenu et on le dépose sur un drap blanc posé à même le sol. Cela permettra d'identifier les punaises. Ne rien déposer sur le lit qui est propre maintenant. Et on aspire l'intérieur de tous les meubles : tiroirs, etc....
- De même que pour les draps, il est nécessaire de laver en machine à plus de 65° tout votre linge et vos habits. Pour ce faire, videz votre armoire, et disposez vos habits dans un sac poubelle et videz-le directement dans la machine à laver, puis séparez-vous de



ces sacs. Vous éviterez ainsi de semer punaises et œufs dans votre appartement. Pour les habits qui ne supportent pas de telles températures, mettez-les dans un sac plastique fermé hermétiquement que vous positionnerez dans votre congélateur à -18° pendant au moins 5 jours (2 jours sont suffisants en principe, mais sait-on jamais). Si votre congélateur n'atteint pas cette température, doublez la durée. Cela sera fatal pour les **punaises de lit**. Lavez ensuite ces habits à température normale pour éliminer les œufs morts. Et n'oublions pas les rideaux que nous devons laver eux aussi à haute température.

- Le sol : aspirez minutieusement tapis, moquettes et fissures des parquets.
- Ensuite on s'attaque aux recoins et à toutes les anfractuosités de la pièce, telles que prises électriques, plinthes, fissures, montants de porte : on aspire minutieusement avec l'embout le plus fin de l'aspirateur. De même on démonte les appliques murales, les lustres et les radiateurs électriques, et on aspire. Pensez aussi aux interrupteurs.
- Une fois la chambre nettoyée en profondeur, nous poursuivons le ménage avec minutie dans tout le reste du logement. Même s'il y a de fortes chances que l'infestation soit localisée dans la chambre, prenons le plus de précautions possibles.
- Une fois le logement bien nettoyé, videz l'eau de l'aspirateur dans les bouches égouts à l'extérieur du bâtiment. Rincez également le tuyau et les embouts de l'aspirateur à l'eau chaude.

3-Utilisons un nettoyeur vapeur pour éradiquer la colonie de punaises

La punaise de lit ne supporte pas les températures supérieures à 65°C. Notre nettoyeur vapeur VAPODIL produit une vapeur sèche à 120°C à la sortie du pistolet. Le simple fait de diriger le jet de vapeur sur les insectes et les œufs les élimine instantanément. Il s'agit du **traitement le plus efficace contre les punaises** et de loin le moins polluant. Les surfaces sèchent très rapidement car la vapeur est à faible taux d'humidité (Vapeur Sèche). Nous allons donc poursuivre le combat en repassant sur tous les endroits que nous avons aspirés dans un 1^{er} temps. À l'attaque !

- On commence par le lit dont on va nettoyer chaque recoin, tant la structure que le matelas.
- Puis de la même manière que nous avons aspiré l'intérieur de tous nos meubles, nous passons une seconde fois avec le nettoyeur vapeur. N'oublions pas les lampes, tous les petits objets, ainsi que les valises.
- Nous terminerons le nettoyage de la chambre par chacun de ses recoins et anfractuosités.
- Puis nous passons au reste du logement.

4-Vérifions que le travail a bien été fait

A ce stade, vous devriez avoir vu une bonne quantité de punaises mortes sur le sol. Un grand nombre a été éliminé. Nous allons vérifier tous les endroits sensibles, y compris la literie.



Nous utiliserons à nouveau le nettoyeur vapeur si besoin.

5-Bouchons tous les trous, fissures, espaces et anfractuosités

Nous allons maintenant empêcher physiquement les éventuelles survivantes et les nouvelles générations de punaises de sortir. Pour cela, armez-vous de **mastic acrylique et de ruban adhésif**.

- On bouche tous les trous possibles de la structure du sommier avec le ruban adhésif.
- C'est là que le travail se complique quand il s'agit d'un vieil appartement avec boiseries, parquet et poutres. Il est nécessaire de colmater toutes les cachettes imaginables avec le mastic ou le ruban. Ce type de mastic peut se peindre par la suite. Le ruban se retire. Tant pis pour l'esthétique. Si certains endroits ne peuvent pas être bouchés, on utilisera de la **Terre de Diatomée** (voir étape 7).

6-Traitons toutes les pièces du logement avec un mélange d'huiles essentielles

Les huiles essentielles ont d'excellentes propriétés répulsives et insecticides contre les insectes.

Voici la formule sélectionnée – à faire préparer par le pharmacien :

- HE pin sylvestre 2ml
- HE citron 2ml
- HE thym à thymol 2ml HE lavandin super 2ml HE girofle 2ml
- HE citronnelle 2 ml HE arbre à thé 2ml HE genévrier 2 ml
- HE cannelle de Chine 2 ml HE eucalyptus globulus 2ml
- Alcool à 70° qsp 200ml ou mieux dans ton insecticide

Protocole proposé :

- Passer une 1ère fois l'aspirateur PROAQUA
- Pulvériser sous forme de spray et laisser agir au moins 1 heure
- Passer à nouveau l'aspirateur PROAQUA
- Enfin passer le VAPODIL

7-Puis, disposons de la Terre de Diatomée autour de tous les foyers détectés et possibles

Vous créez autant de barrières physiques (pieds de lits, pieds d'armoire ...) les empêchant d'atteindre votre lit et les plus téméraires périront en essayant de traverser la terre de diatomée. Bye bye ! Comme vu au cours de l'étape 5, si certains interstices ne peuvent pas être bouchés, nous pouvons leur bloquer la route avec cette fine poudre.



8-Protégeons notre lit et nos nuits

- Éloignons le lit du mur afin que les punaises ne puissent pas y accéder.
- Disposons des couvercles sous les pieds du lit remplis avec un peu de terre de diatomée. La première nuit vous pouvez le faire avec de l'eau mélangée à du produit vaisselle si vous n'avez pas encore acheté ce produit naturel. Vous pouvez créer une seconde barrière de protection avec du ruban adhésif double face à coller sur chacun des pieds du lit. Si vous possédez un lit sans pied, dont la tête et le pied touchent directement le sol, vous n'aurez d'autre choix que de recourir à l'astuce précédente en saupoudrant un peu de terre de diatomée sur le ruban, ça en double l'efficacité.
- Traitons la literie avec des huiles essentielles appliquées au moyen d'un vaporisateur (les huiles dans eau PROAQUA aussi).
- Recouvrons ensuite le matelas et le sommier avec une housse anti-punaise de lit, les punaises survivantes mourront naturellement.
- Dernier point, si les punaises continuent de vous piquer pendant votre sommeil alors que vous avez respecté minutieusement toutes les étapes de ce traitement, c'est qu'elles se laissent tomber sur le lit depuis le plafond. Soit elles réussissent à atteindre le plafond en grimpant sur les murs, soit il y a un foyer dans le plafond (ce qui est rare). Dans ce cas, on va commencer par bien inspecter ce dernier à l'aide d'un escabeau, traiter tous les foyers comme indiqué dans les points précédents et colmater au mastic/ruban. Puis, nous allons positionner sur tous les murs une double bande de ruban adhésif avec un peu de Terre de Diatomée collée au pinceau à environ 1 mètre du plafond.

9-La guerre contre les punaises de lit n'est pas terminée !

À ce stade, nous avons éliminé une grande partie de la colonie et avons freiné son expansion. Cependant, il est probable que des œufs aient été épargnés. En fonction de la température du foyer, 2 à 3 semaines sont nécessaires pour qu'ils éclosent, il est donc normal de voir apparaître quelques larves de punaises de lit au bout de cette période. De plus, des adultes bien cachés ont pu survivre et pondre à leur tour.

Pour ces raisons, le combat doit continuer jusqu'à élimination totale. Une punaise de tuée, c'est potentiellement entre 300 et 500 punaises de moins. Il s'agit de se battre contre chaque génération jusqu'au dernier spécimen. Pour cela, inspectons notre matelas et les recoins de notre chambre tous les jours. La persévérance porte ses fruits. Branchons notre nettoyeur vapeur, attendons que la vapeur se forme et vaporisons. Poursuivons le traitement à base d'huiles essentielles tous les 3 jours. Ne cédon's toutefois pas à la panique : votre lit est protégé et vous pouvez dormir tranquille.

Le traitement aux huiles essentielles perturbe énormément ces insectes au niveau neurologique et hormonal ce qui a pour conséquence de contrer leur reproduction. C'est pourquoi, j'en suis venu à bout en 4 semaines.