



HOST FAMILIES
I N P A R I S

Protocole Punaises de lit / Bedbug Protocol

Pour la famille d'accueil et l'étudiant-E / FOR THE host and the STUDENT

Chère famille d'accueil, chers étudiants,

Les voyageurs de tout horizon peuvent se retrouver dans des conditions d'hébergement désagréables infestées de certaines petites créatures embêtantes : les punaises de lit. Déplaisant mais vrai et nous sommes tous concernés par le problème. *Travelers from all over the world may find themselves in unpleasant accommodation conditions infested with certain pesky little creatures: bed bugs. Unpleasant but true and we are all concerned by these insects.*

Vous n'êtes pas sans savoir que les punaises de lit sont un fléau qui est en pleine recrudescence à travers le monde et également en France. Malheureusement, l'infestation est facilitée par les voyages internationaux et dans les lieux de vie avec beaucoup de passage. Le fait d'héberger des hôtes qui viennent de voyager expose ainsi à un risque d'invasion. *As you know, bed bugs are a plague that is on the rise throughout the world and in France. Unfortunately, their infestation is facilitated by international travel and in living areas with a lot of traffic. Hosting guests who have just traveled exposes them to the risk of invasion.*

C'est pour la tranquillité de tout le monde que nous avons préparé ce document. Il a pour objectif premier de sensibiliser à ce sujet toutes les familles d'accueil et étudiants avec lesquels nous travaillons. Dans un deuxième temps, nous vous proposons de mettre en place des mesures de prévention afin de limiter tout risque d'installation de ces nuisibles. *For everyone's peace of mind, we have prepared this document. Its primary objective is to raise awareness of this issue among all the host families and students we work with. Secondly, we propose you to put in place preventive measures to limit any risk of installation of these pests.*

Nous vous savons gré de lire attentivement les informations qui suivent en gardant à l'esprit que nous vous recommandons vivement de mettre ces bons gestes en place. *Please carefully read the following information, keeping in mind that we strongly recommend that you put these good practices in place.*

Nous vous remercions pour votre attention,

L'équipe de Host Families in Paris

Qu'est-ce qu'une punaise de lit ? *What is a bed bug ?*

La punaise de lit est un insecte sans aile de forme ovale. Selon sa maturité, sa taille et sa couleur peut varier : de 1 mm jusqu'à 7 mm de long, brun à beige. Il s'agit d'un nuisible qui se nourrit la nuit, de sang humain. *The bed bug is wingless and has an oval-shaped body. Depending on its maturity, its size and color can vary from 1 mm to 7 mm long, white to reddish-brown. It is an insect that feeds at night on human blood.*

Par manque de connaissance, on peut adopter des comportements à risques. Pour plus d'informations/ Lack of knowledge can lead to risky behavior. For more information:

- Un numéro de téléphone pour répondre à toutes les questions : **0 806 706 806**
- Un site internet : **stop-punaises.gouv.fr**
- Une campagne numérique de sensibilisation et d'information sur les bons gestes à adopter. Punaises de lit, on peut tous être touchés. Toutes les solutions pour les éviter.



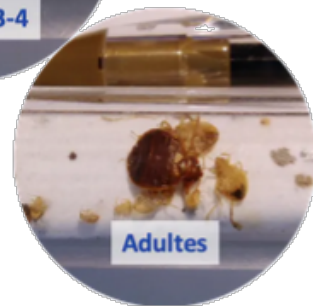
HOST FAMILIES I N P A R I S

La principale nuisance des punaises de lit est leurs piqûres (de 5mm à 2 cm de diamètre avec un point hémorragique central). Ces dernières sont souvent indolores sur le moment mais peuvent démanger et laisser des traces rouges par la suite. Leur localisation est caractéristique, souvent trois à quatre piqûres groupées aux mêmes endroits sur la peau. Les piqûres ne sont vectrices d'aucune maladie et disparaissent naturellement au bout d'une dizaine de jours sans nécessiter de soin particulier. *The main nuisance of bed bugs is their bites (from 5mm to 2 cm in diameter with a central bleeding point). These are often painless at the beginning but can itch and leave red marks afterwards. Their location is characteristic, often three to four stings grouped in the same places on the skin. The bites do not carry any disease and disappear naturally after about ten days without requiring any special care.*

Elles aiment les espaces sombres et calmes ce qui les rend souvent difficiles à repérer. Elles peuvent se propager de manière active : en marchant à la recherche de chaleur et de dégagement de gaz carbonique. Elles peuvent aussi se déplacer de manière passive : en migrant par l'intermédiaire de vêtements ou de bagages. *They like dark, quiet spaces which often makes them difficult to spot. They can spread actively: by walking in search of heat and carbon dioxide release. They can also move passively: by migrating through clothing or luggage.*

Le cycle de vie d'une punaise commence lentement mais après quelques semaines la prolifération est rapide. Les femelles pondent beaucoup d'œufs qui peuvent mettre jusqu'à deux semaines à éclore avant de devoir se nourrir. C'est en général pendant le premier mois de contamination que les nuisances sont peu perçues. Le temps entre deux repas est très variable, l'insecte peut survivre jusqu'à deux ans sans se nourrir. *The life cycle of a bedbug starts slowly but after a few weeks the proliferation is rapid. Females lay many eggs that can take up to two weeks to hatch before they need to feed. It is generally during the first month of contamination that the nuisance is little perceived. The time between meals is very variable, the insect can survive up to two years without eating.*

Le lien entre les piqûres durant le sommeil et la détection d'insectes peut être fait alors que l'infestation est déjà importante. La présence de piqûres peut être révélatrice de même que la présence de petites taches noires (déjections) sur le matelas, les draps, le sommier ou les murs et de longues traces de sang sur les draps (écrasement des insectes durant le sommeil). *The link between the bites during sleep, and the detection of insects, can be made when the infestation is already significant. The presence of bites can be revealing as well as the presence of small black spots (droppings) on the mattress, sheets, box spring or walls and long traces of blood on the sheets (crushing of the insects during sleep).*





HOST FAMILIES
I N P A R I S

Les bons gestes à adopter pour éviter l'infestation de punaises de lit

Suggestions to reduce the risk of a bedbug infestation

La prévention contre les punaises de lit doit être adoptée par l'hébergeur et le voyageur (à chaque retour de voyage) ! *Prevention against bed bugs must be adopted by the host and the traveler (every time one returns from a trip)!*

Pour l'hébergeur/ *for the host :*

- Eviter d'encombrer les espaces. *Avoid cluttering spaces.*
- Nettoyer à plus de 60°C (aspirateur vapeur, fer à repasser, machine à laver, suivi dans la mesure du possible par un séchage au sèche-linge) les lits, draps, armoires et surfaces qui peuvent l'être à l'arrivée et au départ de chaque hôte. *Clean at over 60°C (vacuum cleaner, iron, washing machine, followed by a tumble dryer if possible) beds, sheets, wardrobes and surfaces that can be cleaned upon arrival and departure of each guest.*
- Utiliser des housses anti-punaises de lit qui vont recouvrir entièrement (dessus et dessous) le matelas et le sommier destinés à l'étudiant. Vous avez aussi la possibilité de placer des plaquettes anti-punaises de lit sous le matelas (trouvables dans les magasins d'ameublement et de bricolage). *Use mattress covers that will completely cover (top and bottom) the mattress and box spring for the student. You can also place anti-bedbug pads under the mattress (available in furniture and home improvement stores).*
- Nettoyer votre intérieur avec des insecticides naturels *Clean your home with natural insecticides such as :*
 - De la terre de Diatomée ou de la vaseline à mettre autour des pieds du lit et à renouveler régulièrement. *Diatomaceous earth or petroleum jelly to put around the feet of the bed and renew regularly.*
 - Des sprays à base d'alcool isopropylique, de vinaigre blanc, d'huiles essentielles de citron ou de lavande ou encore de l'huile de Neem à asperger ou à diffuser chaque semaine dans un espace bien aéré sur les zones pouvant être infestées. *Sprays based on isopropyl alcohol, white vinegar, essential oils of lemon or lavender or Neem oil to be*

Pour le voyageur/ *for the traveler :*

- Préférer une valise claire (pour vous aider à voir les punaises plus tôt) et éviter les revêtements textiles et privilégier les valises à parois épaisses. *Choose a light-colored suitcase (to help you see the bugs sooner) and avoid textile coverings and prefer thick-walled suitcases.*
- Répartir l'ensemble de vos vêtements dans des pochettes hermétiques (organiseur de bagage) au cas où il faudrait séparer vos effets personnels. Ces pochettes serviront également de piège pour éventuellement repérer les punaises. *Put all your clothes in airtight pockets (travel organizers) in case you need to separate your belongings. These pockets will also serve as a trap to eventually spot bedbugs.*
- S'assurer qu'il n'y ait pas de punaises dans votre valise à l'arrivée dans la famille / *Make sure there are no bedbugs in your suitcase when you arrive with your family:*
 - A votre arrivée, déposer la valise au sol, sur une surface plane avant de faire les vérifications suivantes. *When you arrive, place the suitcase on the ground on a flat surface before doing the following checks.*
 - Bien inspecter qu'il n'y ait pas de trace de punaise sur l'extérieur de la valise avant de l'ouvrir. *Thoroughly inspect for bedbugs on the outside of the suitcase before opening it.*
 - Avant de partir en voyage, placer des plaquettes anti-punaises de lit dans votre valise et vérifier que les pièges sont vides. *Before leaving on your trip, place bedbug repellent pads in your suitcase and check that the traps are empty.*



HOST FAMILIES
I N P A R I S

Que faire en cas d'invasion de punaises de lit ? *What to do in case of a bedbug invasion?*

L'idéal est de faire appel à des professionnels pour intervenir à chacune des étapes suivantes ! *The ideal is to call on professionals to intervene at each of the following stages!*

Identifier les punaises / *Identifying bedbugs*

Il est indispensable de mettre en évidence la présence des punaises pour mettre en place une stratégie de gestion adaptée. *It is essential to identify the presence of bedbugs in order to implement an appropriate management strategy.*

Evaluer l'ampleur de l'infestation / *Evaluate the extent of the infestation*

Il est primordial d'identifier le ou les nids. Pour cela, il faut mener une recherche minutieuse et systématique de tous les sites de repos ou de propagation. A l'aide d'une lampe torche et d'une loupe, il faut commencer par inspecter les lits et canapés par exemple / *It is essential to identify the nest(s). To do this, a meticulous and systematic search of all resting or propagation sites must be conducted. Using a flashlight and a magnifying glass, start by inspecting the beds and sofas for example:*

- Matelas : cordon, étiquette de la marque, orifice d'aération, attaches des sangles etc. *Mattress : cord, brand label, ventilation hole, strap attachments etc*
- Structure du lit : latte, vis, montant, ne pas hésiter à démonter ou dévisser la structure *Bed structure: slats, screws, posts, do not hesitate to dismantle or unscrew the structure*
- Plinthes, galandage ou lambris en contact avec le lit *Skirting boards, valances or panelling in contact with the bed*
- Rideau : ourlet supérieur, tringle et accroches *Curtain: upper hem, rod and hooks*
- Autres objets proches du lit ou du canapé tels que tableaux, tables de chevet, livres etc. *Other objects close to the bed or sofa such as pictures, bedside tables, books etc.*

Il ne faut pas hésiter à inspecter toutes les pièces du logement même si aucune pique n'y a encore été remarquée (encore une fois, les punaises se déplacent de manière passive par les vêtements et objets). *Do not hesitate to inspect all rooms in the home even if no bites have been noticed (again, bugs move passively through clothing and objects).*

Mettre en place une lutte mécanique / *Implementing mechanical control measures.*

C'est une étape essentielle qui est primordiale et peut parfois suffire. Il peut être utile de combiner ces différentes méthodes / *This is an essential step which is primordial and can sometimes be sufficient. It can be useful to combine these different methods:*

- Nettoyer à la brosse les tissus et recoins (matelas, boiseries, fissures, tapisserie décollée...) pour supprimer les œufs et jeunes punaises. C'est une méthode qui ne tue pas et est à combiner avec les méthodes suivantes. *Brush clean the fabrics and crannies (mattresses, woodwork, cracks, unstuck tapestry...) to remove eggs and young bugs. This is a method that does not kill and is to be combined with the following methods.*
- Aspirer les punaises mises en évidence avec l'embout fin de l'aspirateur. Après aspiration, pour éviter que l'insecte ne ressorte, il faudra nettoyer le conduit de l'aspirateur (**en aspirant de l'insecticide en poudre ou pulvérisant de l'insecticide dedans**, ou en immergeant le tuyau dans de l'eau à plus de 60°) et jeter le contenu du réservoir dans une poubelle extérieure



HOST FAMILIES I N P A R I S

dans un sac bien hermétique. *Vacuum up the exposed bedbugs with the fine nozzle of the vacuum cleaner. After vacuuming, to prevent the insect from coming back out, clean the vacuum's duct (by vacuuming powdered insecticide or spraying insecticide into it, or by immersing the hose in water at more than 60°) and dispose of the contents of the tank in an outdoor trash can in a well-sealed bag.*

- Congeler à -20°C durant 72h les vêtements et tissus qui peuvent l'être comme la lingerie ou les pulls. *Freeze at -20°C for 72 hours clothes and fabrics that can be frozen such as lingerie or sweaters.*
- Chauffer à un minimum de 60°C pendant trente minutes les vêtements et tissus qui peuvent l'être. Pour les meubles, objets et surfaces, on recommande de chauffer grâce à un aspirateur à vapeur ou à un fer à repasser à 120°C pour détruire tous les stades de vie des punaises. Il faut s'assurer de passer suffisamment longtemps dans tous les recoins. Le sèche-linge et la machine à laver sont également efficaces. *Heat clothes and fabrics that can be washed at a minimum of 60°C for 30 minutes. For furniture, objects, and surfaces, we recommend heating with a steam vacuum cleaner or an iron at 120°C to destroy all life stages of bedbugs. Be sure to spend enough time in every nook and cranny. The dryer and washing machine are also effective.*

Mettre en place une lutte chimique / Implement chemical control measures.

La lutte chimique implique que le site soit traité par des professionnels. Il faudra au minimum deux interventions à deux semaines d'intervalles. Il peut être nécessaire d'utiliser un insecticide fort sur les points très infestés et un insecticide rémanent dans les recoins. *Chemical control requires that the site be treated by professionals. This will require at least two applications at two-week intervals. It may be necessary to use a strong insecticide on heavily infested areas and a residual insecticide in nooks and crannies.*

Evaluer l'efficacité de la lutte / Evaluate control effectiveness

L'élimination totale des punaises ne peut jamais être certaine. L'évaluation la plus simple se fait par l'absence de piqûres sur une longue durée, d'un à deux mois. *Total elimination of bedbugs can never be certain. The simplest evaluation is the absence of bites over a long period of time, from one to two months.*

Mettre en place une prévention (cf ci-dessus) / Implement prevention (see above)

Si malgré toutes les précautions, des punaises de lit sont constatés dans le logement, il faudra désinfecter. En général il faut quitter le logement pendant une nuit, voir deux si deux traitements sont nécessaires. *If, despite all precautions, bed bugs are found in the accommodation, it will be necessary to disinfect. In general, it is necessary to leave the accommodation for one night, or two if two treatments are necessary.*