

## Auto-diagnostic – Punaises de lit

À remplir chez vous, avant de nous contacter. Cochez ce que vous observez : cela nous aide à préparer un diagnostic précis.

### 1. Signes sur le corps

- Piqûres souvent groupées ou alignées « en série »
- Démangeaisons surtout au réveil
- Boutons sur les zones découvertes pendant le sommeil (bras, jambes, cou)

### 2. Indices dans la chambre

- Petites taches noires (déjections) sur les draps, le matelas ou le sommier
- Petites traces de sang sur les draps
- Mues (peaux translucides) ou œufs blanchâtres d'environ 1 mm
- Insectes vivants (brun clair, aplatis, 4-7 mm) dans les recoins du couchage

### 3. Où inspecter

- Coutures, étiquettes et plis du matelas
- Sommier, lattes et structure du lit
- Tête de lit, table de chevet
- Plinthes, prises électriques, derrière les cadres et le papier peint décollé

### 4. Votre niveau d'alerte

| Cases cochées | Interprétation        | Que faire  |
|---------------|-----------------------|--|
| 0             | Présence peu probable | Restez attentif, réinspectez en cas de doute                           |
| 1 à 3         | Suspicion             | Inspectez soigneusement, ne dispersez pas vos affaires, contactez-nous |
| 4 et +        | Forte suspicion       | Contactez un professionnel pour un diagnostic                          |

#### Les bons réflexes en cas de suspicion

Ne déplacez pas vos affaires d'une pièce à l'autre (risque de propagation). N'utilisez pas de fumigène « bombe insecticide » : c'est inefficace sur les punaises et cela peut les disperser. Un diagnostic professionnel confirme l'espèce et l'ampleur avant tout traitement.

Document informatif d'auto-évaluation : il ne constitue pas un diagnostic. En cas de doute, faites appel à un professionnel.