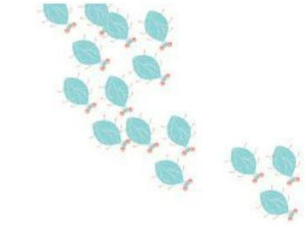


Guide de prévention
et
Règles du jeu

PUNAIZO



DIDAC'RESSOURCES



Les mobilisations citoyennes des années 2018 et 2019 contre la propagation et l'infestation des punaises de lit à Marseille, dans les quartiers de la Cabucelle et d'Airbel, ont conduit Didac'Ressources à se saisir de ce problème pour créer un outil ludopédagogique.

C'est le principe d'un jeu de divertissement visant à sensibiliser, déculpabiliser et prévenir sur la question des punaises de lit, qui a été adopté.

C'est après de longues séances collaboratives de travail associant des ménages infestés, des militants associatifs, des travailleurs sociaux et des scientifiques (entomologiste, une ingénieure, une didacticienne, chercheuse en sciences de l'éducation) que le PunaiZo est né.

C'est avec l'aide et le soutien financier de la Fondation Abbé Pierre et de l'Agence Régionale de Santé Paca que le PunaiZo est édité et diffusé.

Nous remercions toutes les personnes qui ont expérimenté le jeu et nous ont aidé à l'améliorer.

Plus d'informations ici : <https://urlz.fr/eZsr>

Sophie ETIENNE

Déléguée Générale
de Didac'Ressources



Le PunaiZo

Un jeu dont le but est de se débarrasser de toutes ses punaises de lit, alors qu'elles se multiplient à vitesse grand V.

Un outil de prévention accessible à toutes et tous.

Découvrir et appréhender le risque et les méthodes pour combattre une infestation.

Règles du jeu

Matériel

- 54 cartes
- 100 jetons "1" (blancs)
- 50 jetons "5" (rouges)

Les jetons sont recto-verso : d'un côté, ils représentent des punaises de lit, de l'autre, des oeufs.

But du jeu

Éliminer toutes ses punaises de lit, et leurs œufs avant les autres joueurs et joueuses.

Mise en place

Distribuez 6 cartes et 10 punaises à chaque joueur et joueuse. Faire un tas séparé avec les cartes Quizz. Les autres cartes forment la pioche. La personne qui a les cheveux les plus courts commence.

Déroulement d'un tour

Le premier joueur se défause d'une carte, pour se débarrasser de ses punaises. Le joueur suivant fait de même, jusqu'à ce que tout le monde ait joué.

Types de cartes

Il existe quatre catégories de cartes.



Les Armes. tuent un nombre déterminé de tes punaises ou de tes œufs (tu peux aussi les utiliser pour aider à quelqu'un à se débarrasser de ses bestioles)



Les Sabotages permettent de donner des punaises au joueur de ton choix



Les Spéciales et les Jokers ont chacune un pouvoir spécial. Il est conseillé de les ajouter progressivement au fil des parties. Les 2 Jokers sont optionnels (super punaise et le chien renifleur)



Les Quizz. contiennent des questions sur les punaises de lit, et sont utilisés uniquement en fin de partie, pour valider la victoire du premier joueur qui a terminé.

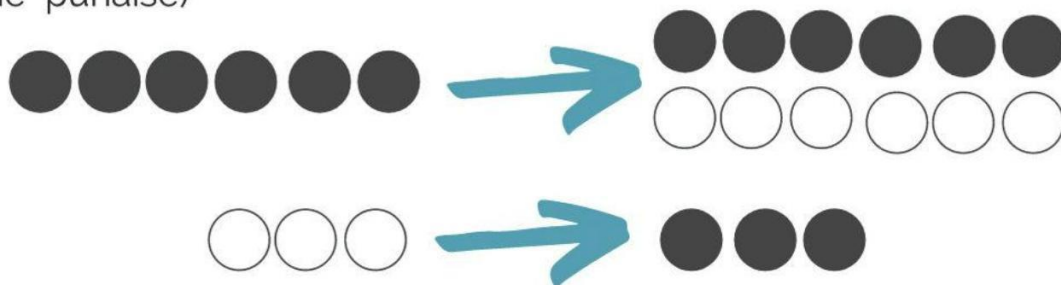
Fin de tour

A la fin de chaque tour, tout le monde pioche pour s'assurer d'avoir toujours 6 cartes.

Un tour de jeu représente une journée écoulée. Il est grand temps pour les punaises de se démultiplier :

- chaque punaise pond un œuf (tu dois donc piocher un nouveau pion côté œuf pour chacun des pions punaises restant à la fin du tour)
- chaque œuf éclos et devient une punaise (tu dois donc retourner chacun de tes pions blancs, sauf bien sûr les nouveaux, pour qu'il devienne punaise)

Exemple :



Fin de partie

Lorsqu'un joueur n'a plus de punaise, ni d'œuf, il doit répondre à une carte quizz. S'il se trompe, chaque joueur lui donne un œuf ou une punaise. S'il répond correctement, il a gagné et la partie est terminée.

LES ARMES

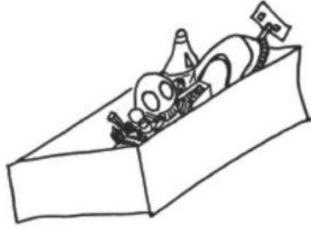


**Allez hop à la machine !
Laver ton linge à 60 ° te permet
de tuer 5 punaises**

Le lavage du linge doit se faire au
moins à 60 °C pendant 30 minutes.

Machine à laver 60°

Tue 5 punaises.



Kit nettoyage

Tue 3 punaises
contient aspirateur,
sac de poubelle, gants,

Aspirateur, sac poubelle, produit désinfectant, gants, masque..., tu as tout pour frotter, nettoyer.

Après chaque repas, la punaise retourne à son lieu de repos, il faut donc la traquer. Muni de gants, masques, combinaisons jetables et sacs plastiques hermétiques, emballe tous les objets dans des sacs plastiques avant de les jeter à la poubelle. Nettoie toutes les surfaces infestées par aspiration (tu peux glisser un collant dans tuyau pour récupérer les punaises, et le jeter dans un sachet hermétique), place tous les textiles dans des sacs avec une fermeture en col de cygne, n'oublie aucun recoin et tue 3 punaises



Linge au congélateur

Tue 3 punaises.

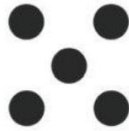
GlaGla, il fait trop froid, mettre ton linge au congélateur te permet de tuer 3 punaises

En dessous de 16°C, les punaises entrent dans un état s'endorment et ne cherchent plus ni à se nourrir ni à se reproduire, mais elles survivent.

-10°C, elles meurent au bout de 5 jours.

-30°C, elles meurent en 15 minutes.

Tu peux mettre du linge ou des objets au congélateur à - 20°C, au minimum pendant 48 heures

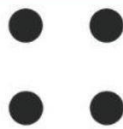


Sèche-Linge

Tue 5 punaises.

Le sèche linge, à 60 ° tue 5 punaises de lit, ouf, heureusement car tu n'as pas le temps de faire une machine.

Le traitement thermique permet d'éliminer les punaises sur le linge et d'autres objets non lavables à l'eau. Fais un cycle d'au moins 30 minutes à la plus forte température possible pendant 30 minutes minimum



Piège à hormone

Tue 4 punaises.

Snif, elle s'est trompée, croyant tomber des amies, c'est un piège mortel qui l'attend !

Ce piège tue 4 punaises

Il attire les punaises par simulation d'odeurs. Il est ensuite possible de les attraper.. Certains insectes communiquent entre eux grâce à ces phéromones



Grand ménage

Tue 2 œufs.

Le grand rangement te permet de tuer deux œufs, tu peux aussi isoler les meubles avec du film étirable

Attention aux recoins, les punaises aiment aussi, les planchers en bois, les réseaux de chauffage collectifs, les vide-ordures, et bien sûr les lits et canapés, Elles patinent sur le mobilier en métal, le bois aggloméré, mélaminé, les plinthes thermoplastique, Tout le monde peut être victime d'une infestation et leur présence n'indique pas un manque de propreté.



Piège à colle

Tue 4 punaises.

Sloup, collée ! Ce piège attire les punaises et les colle, cette carte te permet de tuer 4 punaises

La punaise reste collée sur le piège

Trucs et astuces : bouche les fissures et les fentes se trouvant entre les plinthes, sur les cadres de lit et sur les murs. Répare ou enlève le papier peint qui se décolle, resserre les plaques d'interrupteur

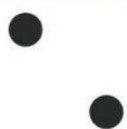


Vaporetto

Tue 8 punaises.

Tchou Tchou, la glorieuse puissance de la vapeur ! Le vaporetto te permet, en faisant le ménage avec la vapeur chaude, de tuer 8 punaises

Le nettoyage à la vapeur à 120°C détruit tous les stades de punaises de lits. Nettoie toutes les surfaces infestées par vapeur : sols, plinthes, murs, tissus, meubles, commodes, etc.



Terre de Diatomée

Tue 2 punaises.

Saupoudre cette terre qui tue 2 punaises

La terre de Diatomée contient des mini particules coupantes, ce qui ralentit la progression des punaises qui marchent. Le bicarbonate de soude peut également être efficace.

LES SABOTAGES



Sac abandonné

Tu oublies ton sac chez quelqu'un
tu lui donnes trois de tes punaises.

Gentil, tu confies un sac à un autre joueur. Tu lui donnes aussi de tes 3 punaises qui étaient dessus.

Les voyages et déplacements permettent aux punaises de lits de de changer de lieux elles se posent sur des bagages par exemple.

Lorsque tu voyages, inspecte le lit..
Lave ta valise, selon sa forme, dans la machine à laver, sous la douche ou dans la baignoire.

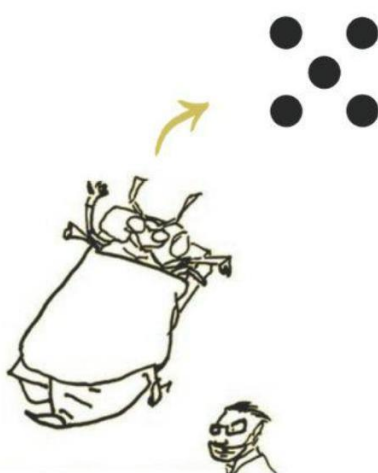


T-shirt

Tu laisses un t-shirt chez quelqu'un
tu lui donnes deux de tes punaises.

Amical, tu offres un t-shirt à un autre joueur ou une joueuse. Par la même occasion, tu lui donnes 2 de tes punaises.

Attention à ne pas infester d'autres personnes en apportant des affaires qui ont pu être contaminées par des punaises. Si tu penses avoir été piqué par des punaises de lits à la maison, lave tes vêtements immédiatement.



Matelas infesté

Tu offres un matelas à quelqu'un,
tu lui donnes cinq de tes punaises.

Généreux, tu cède un matelas à un autre joueur ou une joueuse bien entendu. Tu lui donnes aussi 5 de tes punaises qui étaient dessus.

Sois vigilant avant de récupérer des meubles et des matelas usagés. Pense à les inspecter minutieusement et à les nettoyer avant de les installer dans ta maison.

.Attention avant de jeter tes meubles infestés par les punaises écris dessus qu'ils sont contaminés et emballe les dans un film plastique.

LES SPÉCIALES



Spécialiste

Inutilisable au 1er tour ou si tu reçois le "rembourse moi", l'intervention tue toutes les punaises et ses prédateurs.

**Mais oui, c'est bien lui, il arrive !!!
Il tue toutes tes punaises.
Mais attention !**

- Il ne tue pas les œufs de punaises
- Tu ne peux pas l'utiliser au premier tour
- Il tue tous les insectes, y compris les prédateurs (ceux qui mangent des punaises)
- Il coûte cher, tu ne peux donc pas l'utiliser si on t'a donné une carte "Rembourse moi".

Il faudra traiter ta maison au minimum deux fois à environ deux semaines d'intervalle pour supprimer également les œufs. Tu peux contacter le 0806 706 806 ou les services d'hygiène de ta mairie ou l'ARS (agence régionale de santé). Et contacter un spécialiste agréé par la chambre syndicale des 3D.



Culpabilité

La personne que tu accuses de t'avoir transmis des punaises est rongée par la culpabilité. Elle passe son tour.

Tu appelles un autre joueur pour lui dire que tu crois qu'il t'a donné des punaises. Rongé par la culpabilité, il ne peut pas jouer pendant un tour.

Le fait d'avoir des punaises peut avoir un impact physique (piqûres rouges regroupées en grappes et parfois réaction allergique), mais également des effets psychologiques importants qui nécessitent une prise en charge psychologique (troubles anxieux et dépressifs)

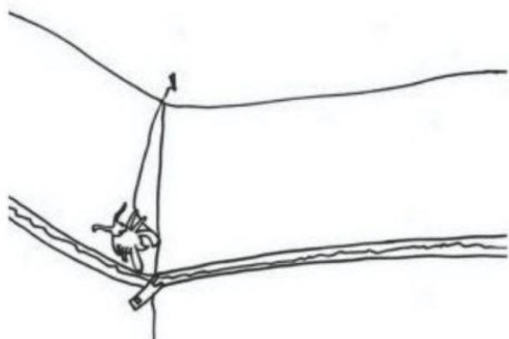


Rembourse moi

La personne à qui tu donnes cette carte ne peut plus utiliser le spécialiste jusqu'à la fin de la partie.

Quelqu'un te doit de l'argent. Donne lui cette carte, et il ne pourra pas utiliser de carte spécialiste pendant toute la partie.

Le coût d'un traitement chimique est en moyenne de 300 €, Il est possible d'être aidé (service de salubrité, bailleur). Si les punaises de lit étaient présentes avant ton arrivée, c'est au propriétaire de faire intervenir le spécialiste.



Housse antipunaise

Au prochain tour, vos punaises ne pondent pas d'œufs.

Si tu as une housse, tu empêches les punaises de pondre des œufs au prochain tour, c'est aussi un bon moyen de ne pas te faire piquer et d'éviter l'invasion. Pas de nouveau pion (œuf) au prochain tour.

Une bonne housse doit être fermée, mais perméable à l'air avec des zips de fermeture, les coutures doivent être plates pour éviter la possibilité aux punaises de se cacher. Les punaises et les œufs sont piégés à l'intérieur et meurent de faim car elles ne peuvent pas accéder au sang humain, le tissu ne peut être percé.



Fourmi pharaon

A chaque tour, ta fourmi pharaon mange une punaise et un œuf.
Attention, utiliser le spécialiste la tue.

Garde cette carte pendant toute la durée du jeu, cette fourmi mange un œuf et une punaise à chaque tour. L'utilisation d'un spécialiste tue ta fourmi.

La fourmi pharaon est prédatrice de punaises (elle les mange). Elle est inoffensive pour l'homme.

Bon à savoir : la punaise est attirée par la chaleur humaine



Pseudo scorpion

A chaque tour, ton pseudo scorpion mange une punaise et un oeuf.
Attention, utiliser le spécialiste le tue.

Garde cette carte pendant toute la durée du jeu, ce pseudo scorpion, mange un oeuf et une punaise à chaque tour. L'utilisation d'un spécialiste tue ton pseudo scorpion.

Le pseudo scorpion est prédateur de punaises (il les mange). Il est inoffensif pour l'homme.

Bon à savoir : la punaise fuit la lumière.



Réduve masqué

A chaque tour, ton réduve masqué mange une punaise et un oeuf.
Attention, utiliser le spécialiste le tue.

Garde cette carte pendant toute la durée du jeu, ce réduve masqué mange un oeuf et une punaise à chaque tour. L'utilisation d'un spécialiste tue ton réduve masqué.

Le réduve masqué est prédateur de punaises (il les mange). Il est inoffensif pour l'homme

Bon à savoir : la punaise est attirée par le CO₂.



Scutigère véloce

A chaque tour, ton scutigère véloce mange une punaise et un œuf.
Attention, utiliser le spécialiste le tue.

Garde cette carte pendant toute la durée du jeu, ce scutigère véloce, mange un œuf et une punaise à chaque tour. L'utilisation d'un spécialiste tue ton scutigère véloce.

Le scutigère véloce est prédateur de punaises (il les mange). Il est inoffensif pour l'homme.

Bon à savoir : les cafards, les araignées et les mites, mangent aussi les punaises

LES JOKERS





Les punaises sont partout elles t'obsèdent.... Tu deviens (fou) Super punaise ! Tu gagnes si tu parviens à rassembler 50 punaises.

la présence de punaises de lit peut avoir des conséquences psychologiques déranger le sommeil, augmenter l'anxiété, le sentiment de honte. En cas d'infestation sévère, les punaises de lits peuvent vraiment entraîner des troubles psychologiques variés.

Super punaise

Ton but n'est plus de te débarrasser de tes punaises, mais d'en avoir 50 !



Tu peux utiliser cette carte pour regarder le jeu d'un autre joueur. Rappelle toi qu'une Super punaise gagne si elle a 50 punaises (et qu'il est possible d'utiliser une arme pour soi, ou pour d'autres joueurs).

La détection canine consiste à rechercher les punaises avec un chien. Cette méthode a été inventée par Bill Whitstine face à l'augmentation des punaises de lit aux Etats-Unis.

Chien renifleur

Cette carte te permet de regarder les cartes d'un autre joueur.

LES QUIZZ

Quizz petite promenade

La punaise de lit

- peut faire 30 mètres à pied en une journée
- vole jusqu'à 15 minutes
- saute comme une puce et peut atteindre un mètre

Tu n'as plus de punaise ni d'œuf ? Si tu réponds bien à cette question, tu as gagné... Sinon, chaque joueur te donne un œuf ou une punaise.

La punaise de lit

- peut faire 30 mètres à pieds en 1 journée
- vole jusqu'à 15 minutes
- saute comme une puce et peut atteindre un mètre

Elle peut faire 30 mètres à pieds. La punaise marche lors de sa recherche de repas sanguin. Elle repère l'humain grâce à la chaleur et au dégagement de gaz carbonique.

Quizz ouvre l'oeil

La punaise de lit ressemble à

- un oeil de pigeon
- un pépin de pomme
- un moucheron

Tu n'as plus de punaise ni d'œuf ? Si tu réponds bien à cette question, tu as gagné... Sinon, chaque joueur te donne un œuf ou une punaise.

Une punaise de lit ressemble à :

- un moucheron
- **un pépin de pomme**
- l'oeil d'un pigeon

La punaise de lit adulte a une taille de 4 à 7 millimètres, elle est brune et plate, Elle pique les dormeurs pour se nourrir de leur sang. Sois vigilant et donne l'alerte en prévenant le syndic, l'hébergeur ou l'hôtel infesté du parasite.. Les chambres à coucher et salons avec canapés sont les pièces visées en premier. Elle et ses larves (1 à 2 mm). sont difficiles à repérer. Elle se nourrit la nuit.

Quizz Miam

Une punaise de lit peut survivre sans manger pendant

- trois jours
- un mois
- **plus d'un an**

Tu n'as plus de punaise ni d'œuf ? Si tu réponds bien à cette question, tu as gagné... Sinon, chaque joueur te donne un œuf ou une punaise.

La punaise de lit peut survivre sans manger :

- trois jours
- un mois
- **un an**

La punaise peut vivre de 6 à 12 mois sans manger, parfois plus de 24 mois. Le temps d'un repas sanguin est de 10 à 20 minutes. Il peut se passer généralement 3 à 15 jours entre deux repas.

Quizz ouh ! c'est cher

**Le prix moyen
d'un spécialiste
(2 à 3 interventions),
c'est**

- de 70 à 200 €uros
- de 201 à 400 €uros
- de 401 à 800 €uros

Tu n'as plus de punaise ni d'œuf ? Si tu réponds bien à cette question, tu as gagné. Sinon, chaque joueur te donne un œuf ou une punaise.

Le prix moyen pour un spécialiste (intervention chimique 2 à 3 interventions chimiques) c'est

- de 70 à 201 €
- **de 210 à 400 €**
- de 400 à 820 €

Un spécialiste coûte de 210 à 400 €. Il lui faut parfois trois passages biochimiques. La vapeur sèche coûte de 60 à 80 €, 130 € pour un traitement frigorifique entre 35-60-150 € pour un diagnostic visuel canin. Pour le monitoring, le contrôle ou les pièges, compte 50 à 80 €.

Quizz des œufs

**Une femelle pond
dans sa vie**

- de 1 à 50 œufs
- de 50 à 200 œufs
- de 200 à 500 œufs

Tu n'as plus de punaise ni d'œuf ? Si tu réponds bien à cette question, tu as gagné... Sinon, chaque joueur te donne un œuf ou une punaise.

Une femelle pond dans sa vie

- de 1 à 50 œufs
- de 50 à 200 œufs
- **de 200 à 500 œufs**

Dans sa vie, une femelle pond de 200 à 500 œufs. Entre deux stades larvaires, on compte 3 à 15 jours. Les œufs sont blanchâtres, de la grosseur d'une tête d'épingle, isolés ou en grappe ils éclosent environ 10 à 14 jours après la ponte pour donner une larve de couleur claire mesurant de 1 à 2 mm.

**POUR LEURS PRECIEUX CONSEILS ET LEURS AIMABLES
PARTICIPATIONS AUX PHASES D' EXPÉRIMENTATIONS**

**NOUS ADRESSONS
NOS CHALEUREUX
REMERCIEMENTS À**

Jean-Michel BERENGER
Aude LEVEQUE, Kader ATIA
Djamila HAOUACHE, Kader BERRAHMA
Gladys COEN , Ida BACAR
Marion HONDE, Katia YAKOUBI
Tiffanie TAVEAU, Sadia M'SA
Gérard et Janine PLANCHENAULT
Malika CHAFI, Carine FLOCH,
l'équipe de Didac'Ressources,

Nous ne pouvons pas être exhaustifs tant les personnes qui ont expérimenté le jeu ont été nombreuses et dans différents lieux.

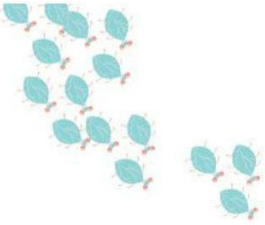
**SI VOUS AVEZ DES CONSEILS, SUGGESTIONS, DEMANDES,
CONTACTEZ NOUS**

0618712666

contact@didac-ressources.eu



DIDAC'RESSOURCES



Ce jeu est créé par le
Groupe Recherche Action Formation
de l'association **Didac'Ressources**
En partenariat avec l'association **Eclorre**
Illustrations : **Elias Bouaroua** ©

Tous les éléments du jeu sont conçus en Europe
et sont entièrement recyclables



DIDAC'RESSOURCES

contact
contact@didac-ressources.eu
<http://didac-ressources.eu>
+336 18 71 26 66

avec le soutien de :

