

ALLO FRELONS

Check-list maison humide & petites bêtes ■

Ces fiches pratiques vous aident à repérer les signes d'humidité, identifier les petites bêtes qui en profitent et mettre en place une méthode simple pour retrouver un intérieur sain.

Conseil ALLO FRELONS : cochez chaque case au fur et à mesure. Une fois toutes les étapes validées, votre logement est sur la bonne voie pour rester sain et serein.

FICHE 1 — Diagnostic express de l'humidité ■

Objectif : repérer en 10 minutes si votre logement présente des signes d'excès d'humidité.

Murs, plafonds et sols

- Des taches sombres ou auréoles sont visibles sur certains murs.
- Des zones de peinture ou de papier peint se décollent ou cloquent.
- Le bois (plinthes, portes, meubles bas) semble gonflé ou fissuré.

Fenêtres et vitres

- De la condensation apparaît souvent sur les vitres (surtout le matin).
- Les encadrements de fenêtres présentent des traces noires ou verdâtres.
- Les rebords de fenêtres sont parfois humides au toucher.

Odeurs et ambiance

- Une odeur de renfermé est perceptible en entrant dans certaines pièces.
- L'air paraît lourd, frais et humide même quand il ne fait pas froid dehors.
- Vous avez déjà remarqué des moisissures derrière un meuble ou un rideau.

Pièces à risque

- La salle d'eau (salle de bain, douche) reste longtemps humide après utilisation.
- La cuisine manque d'extraction d'air efficace (hotte peu utilisée ou absente).
- La buanderie ou le cellier servent à faire sécher le linge à l'intérieur.

Si vous avez coché plusieurs cases dans chaque section, votre intérieur présente probablement un excès d'humidité : les petites bêtes en profitent pour s'installer.

FICHE 2 — Reconnaître les petites bêtes de la maison humide ■

Objectif : identifier rapidement les principaux visiteurs qui aiment les pièces trop humides.

■ Poisson d'argent	Petit, argenté, très rapide, visible la nuit dans la salle d'eau ou la cuisine.
■ Cloporte	Petit 'crustacé terrestre', gris, parfois en boule, près des zones froides et des fuites.
■ Blatte / cafard	Corps brun aplati, fuit la lumière, souvent proche des zones chaudes et humides.
■ Scutigère véloce	Nombreuses pattes fines, très rapide, circule le long des murs et au plafond.
■ Psoque (pou du livre)	Micro-insecte près des livres, cartons ou zones avec moisissures.
■ Perce-oreille	Petit corps allongé avec pinces à l'arrière, souvent sous les plinthes et objets au sol.
■ Mouches de drain / mouches	Petits insectes qui volent autour des éviers, siphons, bacs de douche.
■ Fourmis	Petites colonnes observées près des fissures, du bois fragilisé ou des points d'eau.

Astuce ALLO FRELONS : prenez une photo avec votre téléphone si vous n'êtes pas sûr de l'espèce, cela aidera un professionnel à vous conseiller.

FICHE 3 — Produits utiles et solutions ciblées ■

Objectif : choisir les bons produits et les utiliser en sécurité pour limiter la présence de petites bêtes.

Produits naturels à cocher

- | |
|---|
| ■ J'ai de la terre de diatomée (à saupoudrer légèrement sur les zones de passage des rampants). |
| ■ Je dispose de bicarbonate de soude (utile pour certains appâts maison). |
| ■ J'ai du vinaigre blanc pour nettoyer les zones moisies et dégraisser. |
| ■ Je possède une ou deux huiles essentielles répulsives (lavande, menthe, eucalyptus citronné). |

Produits spécifiques à usage encadré

- | |
|---|
| ■ Gel ou appâts anti-blattes, utilisés selon la notice sans excès. |
| ■ Pièges collants placés hors de portée des enfants et des animaux. |
| ■ Gants ménagers pour manipuler les produits en toute sécurité. |

Bonnes pratiques d'utilisation

- | |
|--|
| ■ Je lis toujours l'étiquette avant d'utiliser un produit. |
| ■ Je ne mélange jamais plusieurs produits chimiques ensemble. |
| ■ Je range les produits hors de portée des enfants et des animaux. |
| ■ Je privilégie les solutions ciblées plutôt que de traiter toute la maison sans raison. |

FICHE 4 — Plan d'action prévention sur 7 jours ■

Objectif : mettre en place une routine simple pour assainir durablement votre intérieur.

■ Jour 1	Aérer toutes les pièces au moins 10 minutes. Relever les zones les plus froides et humides.
■ Jour 2	Nettoyer les rebords de fenêtres, vérifier les traces noires, essuyer la condensation.
■ Jour 3	Contrôler les siphons (évier, douche, lavabo) et les nettoyer si nécessaire.
■ Jour 4	Repérer et resserrer les joints fatigués (salle d'eau, cuisine, WC).
■ Jour 5	Installer un déshumidificateur ou un absorbeur d'humidité dans la pièce la plus touchée.
■ Jour 6	Déplacer légèrement les meubles collés aux murs pour laisser l'air circuler.
■ Jour 7	Faire un point global : moins d'odeurs, moins de condensation, moins de petites bêtes visibles.

Au bout d'une semaine, si la situation ne s'améliore pas ou si la présence de petites bêtes augmente, il est temps de demander conseil à un professionnel.

FICHE 5 — Quand appeler ALLO FRELONS pour aller plus loin 📞■

Objectif : savoir à quel moment un accompagnement professionnel devient nécessaire.

Signaux d'alerte

- Vous observez régulièrement des blattes ou d'autres nuisibles dans plusieurs pièces.
- Les petites bêtes réapparaissent malgré vos nettoyages et vos actions préventives.
- Les traces d'humidité et de moisissures reviennent rapidement après nettoyage.

Ce qu'un professionnel peut vous apporter

- Un diagnostic précis des causes d'humidité dans votre logement.
- Des conseils personnalisés pour limiter durablement l'installation des nuisibles.
- Un traitement ciblé et sécurisé, adapté à votre situation et à votre environnement.

Pour un accompagnement complet, des conseils personnalisés ou une intervention de **désinsectisation**, vous pouvez vous rapprocher de l'équipe ALLO FRELONS.