



CHECKLIST IMPRIMABLE

Le plan express anti-moucheron à cocher

Pour éliminer les moucheron rapidement et durablement, agissez d'abord sur leur foyer, puis capturez les adultes visibles. Utilisez cette fiche pour inspecter chaque zone, appliquer les bons gestes et suivre l'évolution pendant plusieurs jours.

Au sommaire

- 1 Le principe en 3 temps
- 2 Identifier la zone avant d'agir
- 3 Checklist anti-foyer
- 4 Le protocole rapide à suivre
- 5 Quand demander un avis professionnel ?

Le principe en 3 temps

Repérer la zone où les moucherons sont les plus nombreux.

Supprimer ce qui les attire : aliments, déchets organiques, dépôts ou excès d'humidité.

Ajouter un piège adapté, puis surveiller les zones traitées pendant plusieurs jours.



INFOGRAPHIE Les trois foyers à contrôler en priorité : fruits mûrs, terreau humide et bonde d'évier présentant des dépôts.

Identifier la zone avant d'agir

Zone observée	Indices à rechercher	Première action
Corbeille de fruits ou plan de travail	Fruits très mûrs, jus, boissons sucrées, emballages ouverts	Retirer les fruits concernés et nettoyer les coulures

Zone observée	Indices à rechercher	Première action
Autour d'une plante	Petits insectes au-dessus du pot, terreau constamment humide	Réduire l'arrosage et vider la soucoupe
Évier, bonde ou salle de bains	Dépôts, odeur organique, zone humide	Nettoyer les dépôts accessibles et contrôler l'évacuation
Poubelle ou bac à déchets	Résidus au fond, couvercle collant, déchets alimentaires	Vider, laver et sécher le contenant

Checklist anti-foyer

- ☐ **Trier les fruits très mûrs**
Réfrigérer ceux qui peuvent encore être consommés ; jeter ceux qui présentent une dégradation visible.
- ☐ **Nettoyer les traces collantes**
Vérifier les coulures de jus, restes de boissons sucrées, confiture et miettes sous les appareils.
- ☐ **Fermer les emballages ouverts**
Ne laisser aucune source alimentaire exposée.
- ☐ **Sortir les déchets organiques**
Inspecter aussi le fond et le couvercle du bac.
- ☐ **Contrôler le terreau**
Réduire l'arrosage si la terre reste constamment humide et vider la soucoupe.
- ☐ **Inspecter la bonde et l'évacuation**
Rechercher les dépôts organiques et les zones humides accessibles.
- ☐ **Sécher les zones nettoyées**
L'humidité persistante peut entretenir le foyer.

Le protocole rapide à suivre



- 1 **Commencer par la zone la plus fréquentée**
Observez où les moucheron se regroupent : cuisine, plante, évier, salle de bains ou poubelle.
- 2 **Retirer la cause visible**
Enlevez les aliments mûrs, les déchets et les résidus organiques. Nettoyez les surfaces et les dépôts accessibles.

3 Réduire l'humidité

Vérifiez le terreau, videz les soucoupes et asséchez les zones humides lorsque cela est possible.

4 Installer un piège pour les adultes

Dans la cuisine, préparez un piège maison avec une petite quantité de vinaigre de cidre et du liquide vaisselle. Le piège complète le nettoyage : il ne remplace pas la suppression du foyer.

5 Réexaminer les lieux

Surveillez les mêmes zones pendant plusieurs jours. Si les moucheron reviennent, recherchez une source oubliée ou inaccessible.

! Précaution indispensable

Ne mélangez jamais javel, vinaigre, ammoniaque ou autres produits ménagers. Pour un insecticide, un fumigène ou un produit destiné aux plantes, lisez toujours la notice.

Quand demander un avis professionnel ?

Si les moucheron réapparaissent malgré plusieurs nettoyages, ou si la source reste inaccessible, une identification professionnelle peut éviter des traitements répétés et inadaptés. Les catégories liées à la cuisine, aux plantes ou aux canalisations restent indicatives : la zone, l'humidité et les matières organiques orientent le diagnostic sans garantir une identification certaine.

Un piège capture surtout les adultes visibles. Pour agir durablement, supprimez aussi le foyer où les œufs et les larves peuvent se développer.