



MITES ALIMENTAIRES : COMMENT S'EN DÉBARRASSER NATURELLEMENT ?

ARTICLES

[mise à jour : 04/2024]



Infestation de mites alimentaires dans la cuisine ? On fait le point sur les astuces, pièges et remèdes de grand-mère pour s'en débarrasser au plus vite.

Que faire face à des mites alimentaires qui ont pris leurs aises dans nos placards ? Elles ne sont pas dangereuses pour l'être humain... Mais il n'est toutefois pas très agréable de se retrouver face à des larves dans la nourriture, surtout dans son bol de céréales du matin !

Alors on fait quoi ? Prévention, nettoyage, pièges à phéromones, trichogrammes... On passe en revue les astuces naturelles pour les faire partir le plus rapidement possible.

> Lire aussi : [Se débarrasser des insectes dans la maison naturellement](#)

Sommaire

- [Comprendre les mites alimentaires](#)
- [Comment les repérer ?](#)
- [Comment les éviter ?](#)
- [Comment s'en débarrasser ?](#)
- [En savoir plus](#)

Comprendre les mites alimentaires

Apparence

Les mites alimentaires sont des **petits insectes volants**, semblables à de **petits papillons de nuit** de couleur **grisâtre/brunâtre**. Il existe plusieurs variétés de mites alimentaires, leur aspect diffère légèrement selon cela.

Attention à ne pas les confondre :

- avec leurs cousines les **mites à vêtements** qui ne s'attaquent qu'aux textiles ;
- avec les **papillons de nuit** qui sont attirés par la lumière (plafonnier, lampe...) contrairement aux mites qui la fuient.

> Lire aussi : [Mites de vêtements : astuces pour les éviter et s'en débarrasser](#)



Alimentation

Les larves des mites alimentaires (ou « pyrales de la farine ») se nourrissent d'**aliments secs** que nous consommons aussi (farine, féculents, oléagineux, chocolat...). Les mites ne s'attaquent par contre pas aux produits frais comme les fruits et légumes.

Contrairement à ce qu'on croit, les larves ne rentrent pas que dans des paquets de nourritures déjà ouverts ! Elles sont capables de **transpercer les emballages** en plastique fin et rentrent aisément dans des emballages en carton.

Provenance

Comment ces parasites sont-ils arrivés chez nous ? Deux hypothèses :

- les mites étaient présentes dans un produit acheté ;
- les mites viennent de notre voisinage.

Comment les repérer ?

On repère facilement les mites adultes volant dans les alentours de nos armoires sous leur forme de **papillon**. Il suffit de comparer l'insecte à quelques photos pour avoir confirmation. N'aimant pas la lumière, elles se réfugient pendant la journée dans des placards ou derrière des armoires et sont principalement actives une fois la nuit tombée.

Sous leur forme de larve ou de chrysalide, on les repère dans certains aliments grâce à des **fils blancs** que les larves sécrètent et qui **ressemblent à des fils d'araignée** (voir photo ci-dessous). Ces fils ont tendance à créer des « paquets » dans la nourriture. On peut également apercevoir des **larves**, que cela soit dans des denrées alimentaires ou même au plafond (où elles se déplacent notamment pour créer leur cocon). On les reconnaît grâce à leur corps blanc cassé et leur tête brune. Elles font environ 20 mm de longueur.



Larves et fils, signes de leur présence

Comment les éviter ?

Difficile d'avoir prise sur les mites éventuellement présentes dans le magasin où l'on fait ses courses. Par contre, à la maison, on peut adopter des pratiques qui évitent que ces parasites s'installent.

- **On stocke tous les produits sensibles** (farine, riz, pâtes, sucre, fruits secs, chocolat, biscuits, noix, thé, croquettes pour animaux de compagnie...) dans des récipients bien **hermétiques**. L'idéal ? Un bocal en verre avec un couvercle qui ferme avec un joint par exemple. He oui, les mites rentrent même dans des bocaux à couvercles qui se vissent.
- On peut, si on a un doute, mettre les aliments secs au **congélateur** pendant 24h après les avoir achetés avant de les stocker dans ses armoires afin de tuer les éventuelles mites présentes.
- On peut installer une **moustiquaire** pour éviter que les mites ne rentrent depuis l'extérieur.
- On peut diffuser dans nos placards certaines odeurs qui **repoussent** les mites comme la noix de muscade, les clous de girofle, une huile essentielle (laurier, menthe...) ^[1]... Il ne s'agit pas de produits miracles mais ils peuvent déjà aider. On utilise les huiles essentielles avec précaution car elles peuvent être toxiques pour les enfants, les femmes enceintes et les animaux de compagnie.
- On prête attention aux petits papillons qui volent, à la propreté de ses tiroirs...



Bocaux de stockage en verre avec joint

Comment s'en débarrasser ?

On a vu une mite ou une larve ? Il est temps de passer à l'action ! Plus vite on agit, plus on a de chances de combattre les envahisseuses. Elles se reproduisent très vite et une fois bien installées, il devient compliqué de les déloger... On s'y frotte parfois pendant plusieurs années.

Grand tri et nettoyage

Si des mites sont déjà présentes dans les aliments, on ne peut rien faire à part **se débarrasser du produit**. On le jette dans une poubelle qui est à l'extérieur du logement, de préférence dans un sac fermé. Si on a l'envie et le courage, que notre nourriture n'est pas trop infestée on peut mettre celle-ci au congélateur et une fois toutes les larves tuées, tamiser ou trier ses aliments.

Il est important de **vérifier tous les endroits de la maison où l'on stocke ce genre de produit** pour éviter que le problème s'étende. On ouvre tous ses stocks et on inspecte leur contenu, même les paquets qui ne sont pas encore ouverts (en carton ou en plastique). On regarde les recoins des armoires, et on attrape/**tue** les adultes dès qu'on en voit. On stocke tout dans des récipients hermétiques qu'on lave avant de remettre d'autres ingrédients dedans.

On peut nettoyer les armoires infestées ainsi que les bocaux avec du **vinaigre**, les mites sont dérangées par son odeur. Si on possède un **nettoyeur vapeur**, on peut également le passer dans nos armoires (attention si celles-ci sont en bois !), les œufs et larves ne résisteront pas à la température.

Pièges : attirer les mâles avec un piège mortel

On peut également s'aider des **pièges à phéromones** pour les attraper plus efficacement. Ces pièges sont fabriqués à base de colle et imitent les phéromones femelles, permettant ainsi d'attirer les mâles. Une fois collés, ceux-ci n'arrivent plus à partir et ne peuvent donc plus continuer à s'accoupler, ce qui va freiner la reproduction.

Ce type de pièges qui permet de ralentir la propagation mais également d'évaluer le nombre de mites auquel on fait face. Dès le printemps, on peut en installer un pour voir si une infestation commence. On change le piège tous les 2 mois ou lorsqu'il est rempli de mites.



Exemple de piège à mites alimentaires à phéromones

Lutte biologique : les trichogrammes

On est envahi par les mites ? On peut opter pour la lutte biologique. Il existe un **prédateur naturel** aux mites alimentaires : le trichogramme ! Il s'agit d'une abeille microscopique dont les larves se nourrissent uniquement d'œufs de pyrales (dont les mites !). On place donc un diffuseur de trichogrammes dans les armoires les plus infestées et on laisse agir. Pas de panique, une fois le traitement effectué, les trichogrammes disparaissent, on ne se retrouve pas avec un nouvel insecte dans la maison.



Exemple de piège à trichogrammes - Source : [Ma lutte bio](#)

Dernier recours : se faire aider !

On en fait des cauchemars la nuit ? Même si ces bestioles ne sont pas dangereuses pour nous, elles peuvent nous faire vivre un enfer. On peut faire appel à un·e **spécialiste** pour s'en débarrasser une fois pour toutes.

En savoir plus

- [Utiliser des insecticides dans la maison : attention danger](#)
- [Se débarrasser des insectes dans la maison naturellement](#)
- « [Lutter contre les mites alimentaires](#) » Santé habitat
- « [Mites alimentaires : le guide complet pour se débarrasser et se protéger](#) » Tout allant vert

[1] « [les huiles essentielles pour éradiquer les mites alimentaires](#) » La compagnie des sens (2023)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <mailto:ederenne@ecoconso.be>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[3] <https://www.ecoconso.be/fr/content/se-debarrasser-des-insectes-dans-la-maison-naturellement>

[4] <https://www.ecoconso.be/fr/content/mites-de-vetements-astuces-pour-les-eviter-et-sen-debarrasser>

[5] <https://maluttebio.com/insectes-auxiliaires/192-trichogramme-4-diffuseurs-anti-mite-alimentaire.html>

[6] <https://www.ecoconso.be/fr/content/utiliser-des-insecticides-dans-la-maison-attention-danger>

[7] <https://www.sante-habitat.be/Lutter-contre-les-mites-alimentaires>

[8] https://www.toutallantvert.com/conseils/guide-achat/mites-alimentaires-le-guide-complet-pour-se-debarrasser-et-se-proteger/#Quels_produits_anti_mites_alimentaires_acheter

[9] <https://www.compagnie-des-sens.fr/mites-alimentaires-huiles-essentielles/>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

