



Poux : comment s'en débarrasser ?

Pour se débarrasser des poux, il est indispensable de suivre un traitement local. Vous pouvez demander conseil à votre pharmacien. Des mesures d'hygiène complémentaires sont nécessaires. Si vous n'êtes pas sûr qu'il s'agisse bien de poux ou en cas d'échec du traitement, consultez votre médecin.

QUE FAIRE EN CAS DE POUX DE TÊTE ?

Quelques mesures d'hygiène sont nécessaires en complément du **traitement des poux**.

Se débarrasser des poux de tête grâce à un produit anti-poux

Il est possible de venir à bout des **poux de tête** en appliquant des produits locaux sur le cuir chevelu et en suivant certaines mesures d'hygiène.

Seules les personnes réellement infestées doivent être traitées. Le traitement n'est jamais préventif.

Quel produit anti-poux choisir ?

Les produits de parapharmacie asphyxiants sont des silicones liquides préparées dans un solvant volatile. Ils sont inflammables. Ils agissent mécaniquement en étouffant poux et lentes : ils les asphyxient en obturant les orifices par lesquels ils respirent.

Ils sont efficaces en une seule application de 15 minutes. L'avantage est qu'ils n'entraînent pas de résistance (contrairement aux produits insecticides) et ne sont pas toxiques, ce qui explique qu'ils ont peu à peu supplanté les insecticides à base de pyréthrine.

Les produits asphyxiants sont à base de **diméticone** (huile de silicone).

D'autres substances sont proposées pour éliminer les poux et les lentes en les engluant ou en obstruant leurs orifices respiratoires : oxyphthirine, myristate d'isopropyle, huile de paraffine, huile de coco, etc. Leur efficacité est moins bien évaluée que celle de la diméticone.

Des produits capillaires (shampooing, lotions) peuvent être utilisés en complément, mais jamais comme traitement. Ils aident à décoller les lentes et peuvent contenir des répulsifs.

Les huiles essentielles n'ont pas fait la preuve de leur efficacité et peuvent être responsables d'allergie. Leur usage est contre-indiqué chez les enfants et les femmes enceintes.

Les produits anti-poux existent sous différentes formes : lotion, solution ou mousse (sans rinçage) en spray. Si la personne touchée est asthmatique, privilégiez les lotions et évitez les sprays.

Le mode d'emploi des produits anti-poux

Avant toute chose, commencez par lire la notice du produit et **respectez rigoureusement les contre-indications, les précautions et modalités d'emploi** et la durée d'application.

Tous les **produits anti-poux** sont à appliquer sur cheveux secs. Après un temps de pose (indiqué sur la notice), lavez les cheveux avec de l'eau et du shampoing doux, puis peignez-les avec un peigne à poux (vendu en pharmacie). Enfin séchez les cheveux à l'air chaud, à l'aide d'un sèche-cheveux.

Gardez ces produits hors de la portée des enfants en raison du risque d'[ingestion et d'intoxication](#) ; il est d'ailleurs conseillé de les ranger dans l'armoire à pharmacie. Veillez à ce que ces produits ne puissent être ouverts, ingérés ou utilisés par les enfants.

Sept à dix jours plus tard, il est indispensable de procéder à une **seconde application**. Cette étape permet de tuer les poux nés des lentes qui étaient vivantes lors de la première utilisation.

Deux jours après la seconde application, vous devez bien contrôler la zone traitée. Si des poux sont toujours présents, recommencez un deuxième traitement en respectant les deux applications.

Si les poux persistent malgré les deux traitements bien conduits, consultez votre médecin. Lui seul peut vous indiquer la marche à suivre.

Le traitement anti-poux et démangeaisons

Les [démangeaisons](#) peuvent durer plusieurs jours après le traitement anti-poux : cela ne signifie pas nécessairement que celui-ci n'a pas fonctionné.

Si vous ou votre enfant ressentez des effets secondaires, parlez-en à votre pharmacien.

La surveillance après le traitement contre les poux

À la fin du traitement, surveillez régulièrement la chevelure de votre enfant pour vous assurer de la **disparition des poux et lentes**. Une fois débarrassé de ses poux et guéri, votre enfant peut être à nouveau contaminé car il n'est pas immunisé comme après une maladie virale par exemple.

Chez les bébés, mieux vaut utiliser un peigne à poux

Les produits peuvent être **toxiques chez les bébés**. Mieux vaut alors utiliser la méthode dite du « bug busting ». Cette méthode consiste à peigner les cheveux mouillés, enduits de démêlant ou d'huile (comme l'huile d'olive), avec un **peigne à poux**, tous les jours pendant deux semaines.

Mesures complémentaires en cas de poux de tête

Le peigne anti-poux

En complément de l'utilisation d'un produit anti-poux, l'usage du peigne anti-poux est recommandé.

Préférez un peigne en métal à dents fines et serrées plutôt que les peignes en plastique peu solides. Peignez soigneusement et longuement pendant 30 minutes les cheveux mouillés et démêlés, 3 fois puis 2 fois par jour, en allant du cuir chevelu à l'extrémité du cheveu. Ce traitement peut être prolongé durant 3 semaines. Entre chaque passage du peigne, nettoyez ce dernier sur un papier jetable.

Utilisé seul, le peigne anti poux n'est efficace que dans 50 % des cas.

Attention aux vêtements et objets infestés par les poux

Lavez les taies d'oreiller ainsi que les bonnets, écharpes, et autres vêtements en contact avec le cuir chevelu ou le cou, en machine à une température supérieure à 50 °C.

Les objets qui ne peuvent être lavés à cette température, tels que les peignes ou les brosses, peuvent être trempés dans une solution insecticide pendant 5 à 10 minutes. Attendez ensuite 3 jours avant de les réutiliser.

Les vêtements fragiles peuvent être :

- placés dans un sac plastique fermé pendant trois jours ;
- ou désinfectés avec une poudre insecticide anti-poux (sauf chez les femmes enceintes) ou un aérosol. Prenez alors soin de bien lire la notice du produit et respectez les conseils d'utilisation.

Méthodes dangereuses ou inefficaces pour se débarrasser des poux

Il est fortement déconseillé d'utiliser de l'essence ou du kérosène pour désinfecter les objets ayant été en contact avec les **poux**. Ces produits sont en effet très dangereux.

Par ailleurs, contrairement aux idées reçues, il n'a jamais été démontré que l'eau vinaigrée était efficace contre les poux ; en revanche, l'eau vinaigrée (1 c à soupe de vinaigre pour un bol d'eau) permet d'enlever les lentes plus facilement lors du passage du peigne à poux.

La recherche de poux dans la chevelure des personnes de l'entourage

Si vous avez trouvé des **poux de tête** chez un membre de votre famille, vérifiez que les autres (frères, sœurs ou autres personnes de l'entourage) n'en ont pas attrapés.

Soyez particulièrement attentif si vous remarquez des marques de grattage sur la peau, voire un impétigo, sur la nuque, le cuir chevelu, le pubis ou le tronc.

Vous devez traiter rapidement tous ceux qui sont infestés afin de stopper la propagation.

En revanche, ne traitez pas les personnes chez lesquelles vous n'avez pas vu de poux : **le traitement préventif anti-poux est inutile** et il est probablement à l'origine de la **résistance des poux aux insecticides**.

Poux et collectivité (école, crèche...)

Une éviction scolaire n'est pas obligatoire pour un enfant infesté par des poux. Même si **votre enfant a des poux**, il peut aller à l'école ou en crèche, pourvu que vous l'ayez traité le plus tôt possible pour éviter qu'il ne contamine le reste de la collectivité. En revanche, si les lésions de grattage sont compliquées d'impétigo, une éviction scolaire est obligatoire.

Prévenez le directeur de l'école, de la crèche ou de tout autre lieu où votre enfant est scolarisé ou gardé, afin que des mesures de prévention soient prises et que les autres parents soient informés. Ceux-ci pourront alors surveiller les cheveux de leurs enfants et prendre les mesures nécessaires.