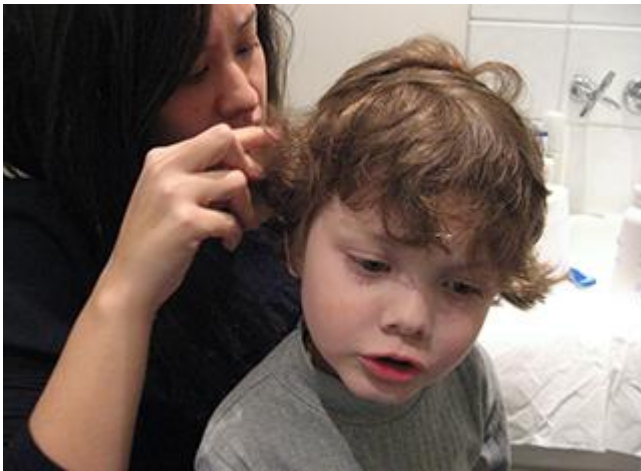


## COMMENT SE DÉBARRASSER DES POUX NATURELLEMENT ?

FICHES-CONSEILS N°93

[mise à jour : 02/2017]



C'est le retour des poux sur les têtes blondes. Mais sauter sur le premier shampoing anti-poux n'est pas la meilleure solution. Certains produits traditionnels peuvent être nocifs pour la santé. Il existe d'autres moyens naturels, faciles, économiques et efficaces pour se débarrasser des poux.

### Les remèdes naturels

La solution radicale, qui ne laisse aucune chance aux petits indésirables, c'est le rasoir. Mais tous (et toutes) ne seront pas d'accord.

#### 1. Shampoing au vinaigre

Le vinaigre blanc est un remède très efficace contre les poux et les lentes. Il suffit d'ajouter une moitié de vinaigre blanc à une moitié d'eau. Laver les cheveux avec le mélange. Laisser agir 15 à 30 minutes, puis rincer abondamment.

On peut aussi faire chauffer du vinaigre blanc. Poser sur la chevelure, envelopper d'une serviette. Laisser poser 30 minutes et ensuite rincer. Le vinaigre chaud étouffe et tue les poux et les lentes.

Les poux ne supportent pas les différences de température. Il est recommandé de rincer les cheveux infestés à **l'eau aussi chaude que possible** (en veillant à ne pas brûler le cuir chevelu très sensible des jeunes enfants). Faire ensuite un shampoing ordinaire pour ôter toute odeur de vinaigre.

## 2. Au peigne fin

Après tout shampoing, **peigner** méticuleusement la chevelure avec un peigne fin anti-poux (vendu en pharmacie). Après chaque passage, le peigne doit être **bien essuyé** afin de ne pas contaminer de nouvelles mèches de cheveux. Utiliser éventuellement une compresse, placée entre les dents du peigne, pour mieux décoller les poux et lentes, puis la jeter après chaque mèche peignée. Quand toute la chevelure a été peignée, **rincer abondamment à l'eau aussi chaude que possible**, avant de sécher. Il est recommandé de répéter l'opération aux jours 1,5,9 et 13 (4 fois en tout).

## 3. Le masque anti-poux

On peut également préparer un **masque anti-poux** en mélangeant quelques gouttes **d'huile essentielle d'arbre à thé** dans 4 cuillères à soupe d'**huile d'olive** ou d'huile de coco. Laisser poser 10 minutes, peigner et bien rincer.

Autre possibilité : saupoudrer les cheveux de **terre de diatomée**<sup>[1]</sup>, laisser agir au moins une nuit, peigner et laver. Renouveler l'opération si nécessaire.

## 4. Des shampoings plus sains

Tout le monde n'est pas adepte des mixtures faites maison. Il existe aussi des produits anti-poux plus sains, à utiliser spécialement en début d'infestation. On peut alors se tourner vers des shampoings anti-poux portant les [labels](#) Nature & Progrès, Cosmebio, Ecocert, Ecogarantie, BDIH ou l'Ecolabel européen. Ou encore les produits anti-poux non labellisés mais à composition saine qu'il reste à [décrypter](#).

## 5. Au sèche-linge

Vêtements, literie, serviettes, bonnets, écharpe, brosse à cheveux... Tout objet ou textile susceptible de véhiculer des poux doit être traité. Conseil : les mettre au sèche-linge pendant 30 minutes à température maximum ou les tremper 10 minutes dans de l'eau à 60°C. Les personnes en contact avec les enfants contaminés doivent aussi recevoir un traitement, en même temps que les enfants.

## 6. Phytothérapie

Certains pharmaciens ont un rayon « phytothérapie » et font des préparations à base d'huiles essentielles efficaces dans la lutte contre les poux.

## La prévention

Les poux passent facilement d'une tête à l'autre. Un enfant atteint risque de contaminer toute sa classe. Si des poux circulent dans l'entourage, voici quelques conseils pour éviter d'être contaminé :

- Éviter les échanges de bonnets, cagoules, écharpes, serviettes, brosses, peignes et autres objets pour les cheveux et mettre un bonnet à la piscine.
- Mettre quotidiennement quelques gouttes d'essence de lavande dans les cheveux pour éloigner les poux en période d'infestation. Le pou ne vole pas, ne saute pas mais nage. La transmission se fait essentiellement par contact direct ou par l'intermédiaire d'objets ou de vêtements d'une personne infestée.

# Comment repérer les poux et les lentes ?



À quoi ressemblent des lentes ?

Ça chatouille. Ça grattouille. Ça démange, même. C'est le moment de regarder le cuir chevelu de plus près. Si on observe des pellicules collantes, blanc-grisâtres ou brunâtres, luisantes et translucides, qui s'accrochent à la base des cheveux, autour des oreilles et de la nuque, ce sont des lentes, les œufs des poux. Les poux, eux, mesurent de 1,5 à 3 mm de long.

Les poux peuvent provoquer des démangeaisons, incessantes parfois. À force de se gratter, on peut souffrir de lésions cutanées ou d'impétigo. Il faut donc rapidement traiter les cheveux infestés.

## Les dangers des anti-poux

Il vaut mieux éviter les shampoings anti-poux traditionnels. Ces produits, coûteux, peuvent être toxiques et dangereux pour la santé.

- Les principes actifs<sup>[2]</sup> qui composent les produits anti-poux classiques sont des insecticides, nocifs pour la santé. Certains sont **cancérogènes** ou susceptibles de l'être<sup>[3]</sup>. Certains peuvent même provoquer des malformations chez les fœtus (téatogènes).
- Certains produits peuvent provoquer des **effets secondaires** : irritations cutanées, des allergies, de la fatigue voire, dans les cas les plus graves, des comas ou des troubles cardio-respiratoires.
- Depuis les années 50, les traitements anti-poux contiennent des substances insecticides. Les poux ont développé une résistance à ces produits, qui doivent être de plus en plus toxiques pour rester efficaces.

Il faut éviter leur utilisation au maximum.

- - -

[1] Constituée de dioxyde de silicium amorphe issu de restes fossilisés d'algues marine, la diatomite attaque le squelette des insectes et absorbe leur fluide interne provoquant ainsi leur mort par déshydratation.

[2] Les principes actifs qui entrent dans la composition des produits anti-poux sont des organophosphates (malathion), les pyréthrinés (pyrèthre) et les pyrèthrinés (bio-alléthrine, phénothrine, la perméthrine).

[3] Le pipéronyl-butoxide est suspecté d'être cancérogène et téatogène.

## Liens

[1] <http://www.ecoconso.be/fr/Luttons-contre-les-poux>

[2] <http://www.ecoconso.be/fr/thematiques/enfance>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/thematiques/produits-dhygiene>

[4] <http://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/poux>

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

[6] <http://www.ecoconso.be/fr/page-fiche-label#hyg>

[7] <http://www.ecoconso.be/fr/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

