

## COMMENT SE DÉBARRASSER DES POUX NATURELLEMENT ?

ARTICLES

[mise à jour : 04/2024]



**On ne saute pas sur un shampoing anti-poux, certains sont nocifs pour la santé. Voici des remèdes naturels et efficaces pour se débarrasser des poux.**

Alerte rouge, les poux sont de retour ! C'est le branle-bas de combat, on est tenté de sauter sur le premier shampoing anti-poux traditionnel dès l'apparition d'une lente... Malheureusement, l'usage de ces shampoings n'est pas toujours la meilleure solution, autant pour la santé que pour l'environnement. Voici des **traitements naturels et efficaces** pour se débarrasser des poux et des lentes.

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

### Sommaire :

- [Les remèdes naturels](#)
- [Des shampoings anti-poux plus sains](#)
- [Pour éviter la ré-infection : direction la machine à laver](#)
- [La prévention](#)
- [Comment repérer les poux et les lentes ?](#)

# Les remèdes naturels

On trouve de nombreuses solutions sur Internet mais comment reconnaître le vrai du faux ? Certaines ont une meilleure efficacité sur les poux, d'autres sur les lentes... On fait le point.

La plupart de ces traitements naturels pour enlever les poux et les lentes **peuvent être faits maison**. On oublie toutefois les recettes à base de mayonnaise, de terre de Diatomée, d'argile, de thym ou de henné qui ne sont pas assez efficaces, que ce soit sur les lentes ou les poux<sup>[1]</sup>. Attention à toujours choisir des produits **adaptés aux enfants** (exit les produits pour animaux qui peuvent être dangereux pour la santé humaine !<sup>[2]</sup>).

## Le rasoir

Au grand mal, les grands remèdes. **Le rasoir** est la solution la plus radicale pour lutter contre les poux, elle ne laisse aucune chance aux petits indésirables. Mais tous et toutes ne seront pas d'accord. Heureusement, il existe également d'autres solutions.

## L'idéal : un mélange de plusieurs traitements naturels

Pour se débarrasser des poux et des lentes, le plus efficace est de combiner les solutions : l'**huile** étouffe les poux, le **vinaigre** aide à décoller les lentes et le **peigne** permet d'enlever ces petites bêtes de façon mécanique.

On peut donc mettre en place une routine de traitement naturel : faire un masque d'huile de coco la nuit, rincer à l'eau le matin puis frictionner avec un mélange de vinaigre et d'eau (qu'on laisse poser au moins 15 minutes), passer soigneusement le peigne puis terminer par un shampoing normal.

On détaille ces différentes étapes ci-dessous.

## Le shampoing au vinaigre

On fait un mélange moitié vinaigre blanc, moitié eau. On lave les cheveux avec le mélange. On laisse agir 15 à 30 minutes, puis on rince abondamment.

Attention, ce shampoing ne tuera qu'une petite partie des poux et des lentes ! Mais **l'eau vinaigrée est efficace pour décoller et enlever les lentes** qui sont d'habitude bien accrochées lors du passage du peigne à poux.

## Le peigne fin à poux

Après tout shampoing, on **peigne** méticuleusement la chevelure encore mouillée et entièrement démêlée. On choisit de préférence un peigne fin anti-poux en métal, plus résistant que ceux en plastique (vendu en pharmacie). Ce type de peigne possède des dents très rapprochées permettant de coincer lentes et poux.



On commence par le haut du crâne et on descend jusqu'à la pointe, mèche par mèche au-dessus d'un support de couleur blanche pour voir les poux tomber (par exemple une feuille de papier ou un lavabo). **On essuie bien le peigne après chaque passage** pour ne pas contaminer de nouvelles mèches de cheveux. On place éventuellement une compresse entre les dents du peigne pour mieux décoller les poux et lentes et on la jette après chaque mèche peignée.

Il faut persévérer pour se débarrasser des poux et des lentes : **on répète l'opération quotidiennement** pendant 10 jours.

Il existe aussi des peignes à poux électriques à utiliser sur cheveux secs. Le peigne envoie une décharge électrique aux poux. La plus-value de ce type de peigne par rapport à un modèle classique n'a toutefois pas été prouvée<sup>[3]</sup>.

## **Le masque anti-poux à l'huile de coco**

On peut également préparer un **masque anti-poux à base d'huile de coco**. On fait fondre de l'huile de coco (elle se liquéfie à partir de 22°C), on l'applique sur toute la chevelure avant de mettre un bonnet de douche par-dessus et de laisser poser toute la nuit. Le lendemain matin, laver les cheveux puis les peigner au peigne à poux.

## **Le masque aux huiles essentielles**

Si on veut une efficacité un peu moindre mais immédiate, on peut réaliser un mélange de quelques gouttes **d'huile essentielle d'arbre à thé** (Tea Tree) **ou de lavande vraie** dans 4 cuillères à soupe **d'huile d'olive** ou **d'huile de coco**. On laisse poser 10 minutes, on peigne et on rince.

Cette méthode naturelle est efficace pour lutter contre les poux mais pas pour enlever les lentes<sup>[4]</sup>. Il faudra réaliser ce masque en complément d'autres traitements tel que le peigne à poux.

On évite d'utiliser des huiles essentielles pour les enfants de moins de 3 ans et les femmes enceintes.

## **Des shampoings anti-poux plus sains**

Tout le monde n'est pas adepte des remèdes maison. On peut opter pour un traitement ou shampoing anti-poux du commerce mais **plus naturel**, avec moins de produits chimiques dangereux. On se tourne alors vers des shampoings et traitements portant un label tel que Nature & Progrès, Cosmebio, Ecocert, Ecogarantie ou l'Ecolabel européen.

> **Voir en détail : [À quels labels reconnaît-on un cosmétique écologique ?](#)**



*On se tourne de préférence vers un shampoing labellisé*

On peut aussi choisir un produit anti-poux non labellisé mais à la composition saine, qu'il faudra alors décrypter soi-même.

> **Voir aussi :** [Les étiquettes des cosmétiques sans prise de tête.](#)

Il existe différents types de lotions pour lutter contre les poux :

- **Traitements chimiques.** À base d'insecticide, ils ont pour but de tuer les poux. Certains sont suspectés d'être toxiques pour l'humain (diminution de la fertilité ainsi que des troubles du développement neurologique) et de provoquer de la résistance chez les poux<sup>[5]</sup>. Heureusement, une bonne partie d'entre eux sont maintenant retirés du marché. La dernière classe d'insecticides autorisée en Belgique est la **perméthrine**.
- **Traitements mécaniques.** À base de **silicone** ou de **diméticone**, les anti-poux mécaniques ont pour but d'enrober les poux et de les empêcher de se nourrir ou de les étouffer.
- **Traitements naturels.** Ces anti-poux sont à bases d'huiles végétales et/ou d'huiles essentielles. Ils fonctionnent également de manière mécanique.

Dans tous les cas, on respecte bien la dose indiquée pour être sûr de l'efficacité. Un second shampoing est nécessaire 10 jours après le premier, ou au jour 7 puis au jour 14 si on préfère<sup>[6]</sup>. On veille à traiter tous les membres de la famille en même temps.

De nouveau, on évite les shampoings et lotions à base d'huiles essentielles pour les enfants de moins de 3 ans et les femmes enceintes.

## **Pour éviter la ré-infection : direction la machine à laver**

Vêtements, literie, serviettes, bonnets, écharpes... Les textiles qui étaient en contact avec le crâne et susceptibles de véhiculer des poux doivent faire **un passage dans la machine à laver à 60°C**. Si ce n'est pas possible (brosse à cheveux, linge délicat...), on peut également les mettre au congélateur pendant plusieurs heures.

Les poux ne peuvent pas vivre plus de 24 à 48h en n'étant pas sur le crâne d'un être humain<sup>[7]</sup>. Pour s'en débarrasser, pas besoin de passer toute la maison aux insecticides, tant que l'on réalise ses traitements correctement.

## La prévention

Les poux passent facilement d'une tête à l'autre. Un enfant atteint risque de contaminer toute sa classe ou sa famille. Attention, le pou ne vole pas et ne saute pas, par contre il peut nager<sup>[8]</sup>. La transmission se fait essentiellement par contact direct ou par l'intermédiaire d'objets ou de vêtements d'une personne infestée.

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.
- Mettre un bonnet à la piscine (les poux sont coriaces : ils ne se noient pas directement et résistent même au chlore !).
- Les traitements préventifs sont très souvent inefficaces. On évite donc de se parfumer les cheveux avec pleins de produits inutiles<sup>[9]</sup>.
- Vérifier régulièrement les cheveux avec un peigne à poux. On ne fait attention qu'aux lentes « pleines », étant le signe qu'il y a encore des poux (les lentes vides, pouvant encore rester collées au cheveux même s'il n'y a plus d'infestation). Les lentes pleines et donc « vivantes » se trouvent à moins de 5 mm du cuir chevelu, les lentes vides sont plus éloignées.

Un membre de la famille a des poux ? On vérifie les têtes de **toute la famille**. Les personnes en contact avec les enfants contaminés doivent aussi recevoir un traitement, en même temps que les enfants. La cause la plus importante de ré-infestation c'est décalage entre les moments où l'on traite les membres d'une même famille<sup>[10]</sup>.

## Comment repérer les poux et les lentes ?

Ça chatouille. Ça grattouille. Ça démange, même. Alors on regarde le cuir chevelu de plus près. On utilise un peigne à poux pour les repérer plus facilement.

### À quoi ressemblent des lentes ?



Si on observe des pellicules **collantes, blanc-grisâtres ou brunâtres, luisantes et translucides**, qui s'accrochent à la base des cheveux, principalement autour des oreilles et de la nuque, ce sont des nits, les œufs des poux<sup>[1]</sup>. C'est majoritairement grâce à elles que l'on sait que les poux se sont installés.

## À quoi ressemblent les poux ?

Les poux, plus difficiles à voir car très rapides, mesurent de 1,5 à 3 mm de long et sont de couleur **brunâtre ou noire**. Envie de mieux comprendre les poux ? La vidéo de [c'est toujours pas sorcier](#) est là pour nous!

## En savoir plus

- [Utiliser des insecticides dans la maison : attention danger](#)
- [Se débarrasser des insectes dans la maison naturellement](#)

---

[1] « [Les poux : les produits maisons vous pouvez vous broser](#) » UFC que choisir et « [SOS poux](#) » université de Tours.

[2] « [Anti-poux : ne jamais utiliser de traitement pour animaux sur les enfants](#) » Anses 2022

[3] « [Guide d'achat lotions antipoux](#) » Test Achat 2021

[4] « [Les poux : les produits maisons vous pouvez vous broser](#) » UFC que choisir

[5] « [Les produits anti-poux : intérêt des nouveaux traitements à base de diméthicone.](#) » Berho C. (2014)

[6] « [Produits anti-poux : comment se débarrasser des poux ?](#) » UFC que choisir

[7] « [Poux de tête, comment en venir à bout](#) » Mariscal, A., Courtioux, B., & Buxeraud, J. (2019)

[8] « [SOS poux](#) » université de Tours

[9] « [Les poux : les produits maisons vous pouvez vous broser](#) » UFC que choisir

[10] « [Produits anti-poux : comment se débarrasser des poux ?](#) » UFC que choisir

[11] « [Poux de tête, comment en venir à bout](#) » Mariscal, A., Courtioux, B., & Buxeraud, J. (2019)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://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/quels-labels-reconnait-un-cosmetique-ecologique>

[5] <https://www.ecoconso.be/fr/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete,557>

[6] [https://www.youtube.com/watch?v=9JDfYA5yc\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=9JDfYA5yc_U)

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

[8] <https://www.quechoisir.org/decryptage-les-produits-anti-poux-maison-vous-pouvez-vous-brosser-n70383/>

[9] <https://sospoux.univ-tours.fr/version-francaise/sos-poux/tout-savoir-faq>

[10] <https://www.anses.fr/fr/content/anti-poux-ne-jamais-utiliser-de-traitement-pour-animaux-sur-les-enfants>

[11] <https://www.test-achats.be/sante/sante-au-quotidien/produits-testes/guide-dachat/guide-achat-lotion-antipoux>

[12] <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01108785/document>

[13] <https://www.quechoisir.org/guide-d-achat-produits-antipoux-n56837/>

[14]

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0515370019303040?casa\\_token=c4ql0u8ehW4AAAAA:Wrbylo-qrTWfHk2QOtFc-2aNLMRJBeukMdVRhE9MI1iazD0KVv5VthdI4DXXFjecZzoafkLRStQ](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0515370019303040?casa_token=c4ql0u8ehW4AAAAA:Wrbylo-qrTWfHk2QOtFc-2aNLMRJBeukMdVRhE9MI1iazD0KVv5VthdI4DXXFjecZzoafkLRStQ)

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

