

# Se débarrasser des poux !

## A savoir

Cauchemar des mamans, les poux sont des parasites qui infestent le cuir chevelu. Très répandus à l'école, ils se transmettent facilement par contact direct entre les cheveux ou indirect (serviettes de bain, brosses à cheveux, écharpes, bonnets, literie...).

Les signes de l'infestation sont des démangeaisons et une irritation locale.

On peut aussi les voir à l'œil nu :

- les poux adultes mesurent 1 à 3 millimètres. Ils sont gris, mobiles mais ne sautent pas.
- les œufs ou lentes sont plus petits, en forme d'œuf, de couleur blanche, fixés à la racine du cheveu.

---

## Nos conseils

### En pratique

#### ► Faites un traitement anti-poux :

- **Les insecticides :**

Préférez une lotion ou un spray, plus efficaces que les shampooings. Répartissez sur l'ensemble de la chevelure en respectant les temps de pause et l'âge limite d'utilisation. Rincez et faites un shampooing doux pour éliminer le produit. Vérifiez pendant quelques jours que les poux ont disparus. Renouveler le traitement si besoin.

- **Les produits à base d'huiles végétales :**

Ils engluent et étouffent les poux mais pas les lentes. Renouveler le traitement systématiquement une semaine plus tard.

#### ► Décollez les lentes :

Les décolleurs de lente détachent les lentes de la racine des cheveux et favorisent leur élimination.

En spray ou en crème, appliquez-les après chaque traitement anti-poux. Certains sont utilisables avant chaque brossage de cheveux sans rinçage pour renforcer leur action.

Utilisez un peigne anti-poux après chaque traitement pour décoller les lentes. Trempez-le ensuite dans de l'eau vinaigrée.

## Adoptez les bons réflexes

- ▶ Ne paniquez pas : attraper des poux est très banal et n'est pas synonyme de mauvaise hygiène. Si un traitement ne fonctionne pas, essayez un autre, certains poux deviennent résistants aux produits à la longue !
- ▶ Prévenez l'école.
- ▶ Protégez les yeux lors de l'application des produits et aérez la pièce.
- ▶ N'utilisez pas les sprays si vous êtes asthmatique.
- ▶ Examinez toutes les têtes de la famille y compris celle des parents, à la lumière, à l'aide d'une loupe si besoin: traitez toutes les personnes contaminées le même jour pour éviter les ré-infestations.
- ▶ Evitez la contamination :
  - Le jour du traitement, lavez à 60° tout le linge ayant été en contact avec les cheveux (bonnet, draps, pyjamas, sous-vêtements, vêtements...). Pulvérisez les textiles fragiles, les oreillers, canapés, peluches avec un spray insecticide spécifique ou mettez-les au congélateur 24 heures ou enfermez les dans un sac hermétique pendant 15 jours.
  - Faites tremper dans l'eau très chaude savonneuse peignes, barrettes, brosses à cheveux pendant 10 minutes.

## Pour aller plus loin

Eviter les poux n'est pas chose facile, vous pouvez toutefois limiter les risques :

- ▶ Attachez les cheveux en collectivité.
- ▶ Surveillez les têtes régulièrement pour réagir rapidement.
- ▶ Apprenez aux enfants à ne pas échanger leurs bonnets et écharpes.
- ▶ Vaporisez un spray répulsif chaque matin sur l'ensemble de la chevelure.

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si l'enfant s'est gratté et que vous constatez des croûtes qui s'infectent dans le cuir chevelu.