

# Les poux de la tête

Rédaction : Dr Lise-Laure Fouarge – Société Scientifique de Médecine Générale – Juin 2022



**Les poux sont de petits insectes vivant sur le cuir chevelu qui s'y nourrissent de sang et qui peuvent provoquer des démangeaisons.**



## Comment attrape-t-on des poux ?

Les poux se transmettent surtout par contact direct, même de courte durée, car ils sont très mobiles (ils parcourent jusqu'à 30 cm par minute).

La transmission par des objets (chapeaux, oreillers, vêtements, ...) est plus rare : les poux survivent rarement plus de 24h loin d'un humain, car ils ont besoin d'une température entre 28 et 32 °C, et se nourrissent de sang 2 à 3 fois par jour.

## Quels sont les symptômes ?

Les poux peuvent provoquer des démangeaisons au niveau de la tête, surtout au niveau de la nuque et derrière les oreilles. On les identifie en inspectant de manière attentive le cuir chevelu.



Les poux sont des insectes de 1 à 4 mm de couleur gris beige. Ils pondent des œufs, appelés des lentes qui mesurent 0,3 à 0,8 mm et qui collent aux cheveux. Ces lentes sont vivantes lorsqu'on les retrouve à moins de 5 mm du cuir chevelu.

## Traitement :

### 1. Les produits anti-poux

Ce sont des lotions qu'il faut appliquer au niveau du cuir chevelu. Il faut répéter l'application 7 à 10 jours après la première fois, afin d'éliminer les poux qui seraient éclos depuis, car les produits sont peu efficaces contre les lentes. Les produits à base de diméticone sont le premier choix : c'est un produit à base de silicone qui ne pénètre pas dans la peau et qui ne sent pas.

Les insecticides sont à éviter, car ils peuvent potentiellement être toxiques et sont moins efficaces. L'efficacité d'autres produits 'naturels' comme l'eau vinaigrée et l'huile d'olive n'est pas évaluée.

### 2. Le peignage méticuleux

Peigner méticuleusement les cheveux mouillés avec un peigne fin est utile en complément au shampoing anti-poux.

Si l'on utilise cette technique sans shampoing anti-poux, une personne sur deux sera débarrassée de ces poux, moyennant un peignage de 30 minutes 2 à 3 fois par jour pendant 3 semaines.

### 3. Décontaminer les objets

Il est utile de décontaminer les objets potentiellement contaminés par les poux en lavant les vêtements et les draps à 60°C ou en mettant les objets qui ne peuvent pas être lavés dans un sac fermé hermétiquement pendant 2 semaines.

#### Sources:

PRESCRIRE, Pediculose du cuir chevelu, mai 2019.

PRESCRIRE, Détecter et traiter les poux de tête, août 2019.

UP TO DATE, Patient education: Head lice (beyond the basics), 29 mars 2022.

UP TO DATE, Patient education: Lice (the basics), 2 janvier 2020.

E.R.: Quentin Mary + SSMG asbl rue de Suisse 8 – 1060 Bruxelles – 0410.639.602 – © Tous Droits réservés