Les poux de tête

Un guide simple pour traiter, vérifier et éviter de les transmettre.

À retenir : traitez les personnes chez qui vous trouvez des poux vivants. Les lentes seules ou les démangeaisons ne prouvent pas qu'il reste des poux. Les poux ne sont pas liés à un manque d'hygiène.

1. Confirmer la présence de poux

Passez un peigne fin, idéalement sur cheveux mouillés avec après-shampoing. Inspectez toute la chevelure, surtout la nuque et derrière les oreilles. Essuyez le peigne après chaque passage pour repérer un pou vivant.

2. Choisir et appliquer le traitement

• Demandez au pharmacien un produit adapté, par exemple à base de diméticone. Vérifiez l'âge autorisé et les précautions en cas de grossesse, d'allaitement ou d'asthme.

• Appliquez une quantité suffisante sur tous les cheveux et le cuir chevelu. Respectez exactement la notice : temps de pose, rinçage et éventuelle seconde application.

• Peignez ensuite soigneusement les cheveux avec un peigne à poux pour retirer poux et lentes.

Attention au feu : certains produits anti-poux sont inflammables. Éloignez cheveux et vêtements imprégnés des flammes, cigarettes et sources de chaleur jusqu'au lavage. Gardez le produit hors de portée des enfants.

3. Ne pas oublier la deuxième étape

De nombreux produits doivent être appliqués une seconde fois après 7 à 10 jours afin d'éliminer les poux éclos depuis la première application. Suivez la notice du produit utilisé, puis contrôlez les cheveux au peigne fin deux jours après la fin du traitement.

Une autre option : le peignage humide

Si vous choisissez le peignage seul : shampoing, beaucoup d'après-shampoing, puis peigne fin des racines aux pointes, mèche par mèche. Répétez aux jours 1, 5, 9 et 13 ; vérifiez à nouveau au jour 17. Cette méthode demande de la régularité.

À la maison et à l’école

Quelques gestes ciblés suffisent.

Vérifier l’entourage

• Examinez le même jour les personnes du foyer et les contacts proches. Traitez en même temps celles chez qui vous trouvez des poux vivants.

• Informez l’école ou la crèche pour que les autres familles puissent vérifier les cheveux. L’enfant peut généralement continuer à fréquenter la collectivité une fois le traitement commencé.

Linge et objets

• Évitez de partager brosses, peignes, bonnets et accessoires pour cheveux. Nettoyez les peignes et brosses utilisés.

• Vous pouvez laver taies d’oreiller, bonnets et textiles récemment en contact avec la tête selon leur étiquette. Un grand ménage, la désinfection de la maison ou des sprays insecticides dans les pièces ne sont pas nécessaires.

Ce qu’il faut éviter

• N’appliquez pas de produit anti-poux aux personnes sans poux vivants : ce n’est pas un traitement préventif.

• N’utilisez pas d’huiles essentielles, de pétrole ou de recettes « maison » comme traitement. Les huiles essentielles peuvent provoquer des réactions, et les produits inflammables sont dangereux.

Quand demander conseil ? Si le diagnostic est incertain, pour un nourrisson, en présence de plaies rouges, croûteuses ou suintantes, ou si des poux vivants persistent malgré deux traitements bien réalisés, consultez un médecin ou un pharmacien.

Repères utiles

Jour 1	Vérifier, traiter les personnes infestées, peigner.
Jours 7 à 10	Répéter le produit si la notice le prévoit.
Après la fin	Contrôler au peigne fin. Des lentes vides ou des démangeaisons peuvent persister.

Sources : Assurance Maladie, « Poux : comment s’en débarrasser ? » (25 juin 2025) ; NHS, « Head lice and nits » (révision 22 avril 2024) ; NHS Wales, « Head Lice » (juillet 2026).

ameli.fr/assure/sante/themes/poux/bons-reflexes · nhs.uk/conditions/head-lice-and-nits