

Santé des enfants et environnement

<http://sante-enfants-environnement.com>

Poux de tête : existe-t-il des alternatives naturelles aux shampooing contenant des pesticides ?



J'hésiterais à mettre sur la tête de mon enfant un produit dont la toxicité fait encore l'objet d'interrogations, d'autant que le cuir chevelu est très perméable et que les produits chimiques répandus sur les cheveux se retrouvent facilement dans la circulation sanguine. - Debra Lynn Dadd

Les antipoux classiques ne sont pas seulement mauvais pour les poux... mais aussi pour les personnes traitées ! Quand on y pense, il est étrange de se rendre à la pharmacie pour acheter un produit contenant de l'insecticide, puis d'en asperger la tête d'un enfant ! - Dr Patrice Halimi

Les poux de tête, c'est quoi au juste ?

Les poux sont des insectes qui peuvent coloniser le cuir chevelu, la peau qui se trouve près de la racine des cheveux, et parfois les sourcils. Leur taille est proche de celle d'une graine de sésame : ils sont à peine visibles à l'œil nu.

Les poux sont fréquents dans les lieux accueillant de jeunes enfants : service de garde, classe maternelle, classe élémentaire, etc. Ils se transmettent facilement d'un enfant à un autre. La transmission se fait essentiellement par contact direct, même de courte durée, du fait de la grande mobilité des poux. La transmission indirecte (chapeau, taie d'oreiller, tête de divan, peigne etc.) est controversée à ce jour.

Les œufs des poux sont appelés « lentes ». Les lentes s'accrochent à la tige des cheveux et sont difficiles à enlever. Les lentes vivantes sont de couleur blanc grisâtre et ressemblent à des pellicules gonflées, luisantes et transparentes. 7 à 12 jours sont nécessaires pour l'éclosion. La femelle pond 4 à 10 lentes par jour pendant 3 à 4 semaines ; chaque lente donne naissance à une larve, qui devient adulte au bout de trois semaines.

Les poux ne sont pas dangereux ; en particulier, ils ne transmettent pas de maladies infectieuses. Mais leur présence est associée à de fortes démangeaisons, qui peuvent être pénibles pour les enfants et, parfois, conduire à des lésions de grattage.



Comment peut-on éliminer des poux de tête ?

La plupart du temps, les poux résistent aux shampoings ordinaires, mais ils peuvent être éliminés par un traitement spécifique. Malheureusement, le plus souvent, ce traitement comprend des substances insecticides, une sous-catégorie des pesticides. Les insecticides couramment utilisés incluent des pyréthrinoïdes (la perméthrine est une des substances les plus connues), le malathion (pesticide organophosphoré) et le lindane (pesticide organochloré, principalement utilisé aux Etats-Unis).

La peau du cuir chevelu n'est pas une barrière imperméable : les substances appliquées pénètrent en partie dans l'organisme. Or les substances pesticides peuvent présenter des dangers sanitaires, parfois imparfaitement compris. C'est le cas, notamment, de leur caractère neurotoxique et de leur capacité à perturber le système hormonal.

Les risques les plus élevés portent justement sur les jeunes enfants, car les premières années de vie correspondent à des « [fenêtres de vulnérabilité](#) ». Ces fenêtres sont des périodes où la construction de l'organisme peut être facilement perturbée par une exposition à des substances chimiques, pouvant générer des effets sanitaires graves et pérennes.



Y-a-t-il des alternatives « naturelles » aux traitements à base d'insecticides ?

Les alternatives plus naturelles incluent les bonnes pratiques suivantes :

- effectuer un peignage minutieux, répété (2 à 3 fois par jour) et prolongé (3 semaines), avec un peigne fin, parfois appelé « peigne à poux » ;
- laver à 60°C les objets qui peuvent être contaminés : vêtements, oreillers, brosses, etc.
- laver les cheveux avec du vinaigre blanc, suffisamment dilué pour ne pas générer d'irritation chez l'enfant (partir d'une dilution à 50 %, soit un volume d'eau pour un volume de vinaigre), et laisser agir pendant quelques minutes. Le vinaigre blanc tue une partie des poux et en affaiblit une autre partie. Il peut être utilisé de manière préventive et curative.
- tenter de paralyser les poux et de les priver d'air avec :
 - de l'huile de noix de coco, qui présente aussi des propriétés pédiculicides (tuant les poux). D'autres huiles sont classiquement utilisées : olive, noisette, jojoba, etc. Appliquer pendant plus d'une heure, en couvrant avec une serviette ou avec un bonnet de bain ;
 - certaines huiles essentielles, dont certaines peuvent être insectifuges (repoussant les insectes) et insecticides (tuant les insectes) : arbre à thé, lavande, nérolidol... Appliquer quelques gouttes derrière les oreilles, dans la nuque ou sur les vêtements peut également constituer une pratique de prévention. Les parents s'assureront que l'huile essentielle retenue ne présente pas de contre-indications liées à l'âge de leurs enfants. Selon les huiles, une dilution préalable peut être recommandée ;
 - du Diméticone, un polymère de la famille des huiles siliconées, substance physiologiquement inerte et sans activité pharmacologique, une sorte de « glue » qui enrobe les poux.

J'ai le souvenir de Romi passant des soirées à passer le peigne à poux à Yumi, entre des sessions de jeu de cartes avec « huile de coco + huile essentielle de lavande » sous un bonnet de bain. Ça a été assez pénible, cela a demandé de la patience, mais au final cela a marché pour nous. Je vous souhaite aussi un happy end ! :)

Références

- Centre hospitalier régional universitaire de Lille – Centre antipoison. Magazine N° 20 - Les dangers des produits anti-poux. <http://cap.chru-lille.fr/GP/magazines/93778.html> (Consulté le 18/08/2018)
- Pédiculose du cuir chevelu. *Prescrire* 2017 ; 37 (402) : 291-293
- Ministère de la santé, de la famille et des personnes handicapées - Direction générale de la santé. Avis du Conseil supérieur d'hygiène publique de France - section des maladies transmissibles - relatif à la conduite à tenir devant un sujet atteint de pédiculose du cuir chevelu. 27/06/2003. https://www.hcsp.fr/explore.cgi/a_mt_270603_pediculose.pdf (Consulté le 18/08/2018)

- Banas S. Anti-poux : ceux qui marchent et ceux qui ne marchent pas ! *Le Point* 2016.
- Site Internet du Dictionnaire Vidal. Diméticone. 2013.
<https://www.vidal.fr/substances/1273/dimeticone/> (Consulté le 18/08/2018)
- Dadd DL. Alerte aux produits toxiques. *Actes sud* 2012.
- Halimi P. La Grande détox. *Calmann-Lévy* 2015.
- Chevallier L. le Livre antitoxique. *Fayard* 2013.
- Chevallier L. Moins de médicaments, plus de plantes. *Fayard* 2015.
- Kah O. Les Perturbateurs endocriniens. *Éditions Apogée* 2016.
- Dreyfus A. Toxic Kids: Produits chimiques : nos enfants en danger. *Les Arènes* 2015.
- Menthéou E. Et si on arrêta d'empoisonner nos enfants. *Éditions Solar* 2017.
- Meret A-C, Narboni A-M. La Naturopathie pour les Nuls. *Éditions First* 2016.
- Scimeca D et al. Le Grand livre de la santé au naturel pour les Nuls. *Éditions First* 2015.
- Vasseur V. Désintoxiquez-vous. *Flammarion* 2016.
- American Academy of Pediatrics (AAP). Pediatric Environmental Health. *Library of Congress* 2012.
- American Academy of Pediatrics (AAP) et al. National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs, Third Edition. *American Academy of Pediatrics* 2011.
- Gavigan C, Healthy Child Healthy World. Healthy Child Healthy World: Creating a Cleaner, Greener, Safer Home. *Plume* 2008.
- Barker SC, Altman PM. A randomised, assessor blind, parallel group comparative efficacy trial of three products for the treatment of head lice in children—melaleuca oil and lavender oil, pyrethrins and piperonyl butoxide, and a “suffocation” product. *BMC Dermatol.* 2010 ; 10(6).
- Pizzorno JE, Murray MT. Textbook of Natural Medicine - 4th edition. *Churchill Livingstone* 2012.

Photo par abocon, Gilles San Martin et matetski