



Fiche de renseignements sur les poux de tête

Les poux de tête sont de petits insectes qui vivent sur le cuir chevelu et causent des démangeaisons. Ils ne transmettent pas de maladies et n'importe qui peut en avoir. On les retrouve davantage chez les enfants, puisque leurs têtes entrent souvent en contact quand ils jouent. Ils se transmettent par contact direct entre les têtes mais aussi par des objets comme un foulard, une brosse à cheveux, un casque d'écoute, un chapeau ou un casque de sport. Un traitement complet et éviter des activités où les têtes se touchent sont recommandés. Il n'y a aucune raison médicale pour exclure un enfant avec des lentes ou des poux de l'école ou la garderie.

Ce qu'il faut chercher

Les poux de tête

- Petits insectes sans ailes.
- Ils rampent et ne peuvent ni sauter ni voler.
- Ils sont de la taille d'une graine de sésame et peuvent être difficiles à voir.
- Ils sont de couleur gris-brun.

Les lentes (les œufs du pou)

- Elles s'accrochent à la tige du cheveu, très près du cuir chevelu.
- Elles sont de la taille d'un grain de sable.
- Vivantes, elles sont de couleur brune; mortes ou vides, elles sont blanches.
- Elles sont difficiles à enlever. Elles éclosent après environ sept jours.
- Si elles se trouvent à *plus* d'un centimètre du cuir chevelu, elles sont mortes ou vides; il peut aussi s'agir de pellicules

Où regarder

Les poux et les lentes se trouvent près du cuir chevelu, surtout autour des oreilles, de la nuque et du front. Faites l'examen sous une lumière vive avec une loupe (si possible). Passez le peigne dans les cheveux mouillés, par petites sections afin de mieux voir. Si vous trouvez des lentes, cherchez des poux vivants. Appliquez rapidement le traitement approprié, selon que seules les lentes sont présentes ou qu'il y a aussi des poux.

Comment se débarrasser des poux de tête

Traitement contre les poux de tête

Commencez le traitement si vous trouvez des poux vivants ou si les lentes sont à moins d'un centimètre du cuir chevelu. Votre pharmacien vous aidera à choisir le bon produit. Vous n'avez pas besoin d'une ordonnance. Lisez bien la liste des ingrédients et les instructions. La plupart des traitements nécessitent deux applications du produit. La première tuera les poux, mais pas toutes les lentes. La deuxième application, faite de 7 à 10 jours après la première, tue les lentes qui ont éclos. N'utilisez pas de revitalisant ou de shampoing 2 en 1 après le traitement. Pour éliminer complètement les poux, il est nécessaire d'enlever les lentes chaque jour avec un peigne. Si vous observez toujours des poux vivants 48 heures après la

deuxième application de produit consultez votre médecin.

Traitement contre les lentes

Pour éliminer les poux, il est nécessaire d'enlever les lentes chaque jour avec un peigne. Cela peut prévenir une nouvelle éclosion après le traitement. Même un épouillage minutieux peut laisser échapper des lentes vivantes. Les enfants peuvent retourner à l'école ou au service de garde même s'ils ont des lentes. Pour enlever les lentes, séparez les cheveux en petites sections sous une lumière vive. Avec un peigne fin ou vos ongles, retirez-les du cheveu, de la racine vers la pointe. C'est plus facile si les cheveux sont mouillés. Déposez-les sur un mouchoir, que vous mettrez dans un sac à poubelle. Lavez-vous les mains avec de l'eau savonneuse et faites tremper le peigne dans l'eau chaude.

Traitements alternatifs contre les poux de tête

Certains produits quotidiens, tels que l'huile minérale et le vinaigre, la gelée de pétrole, la mayonnaise et le gel coiffant, sont utilisés comme traitement contre les poux de tête. Leur efficacité n'est toutefois pas démontrée. On croit que ces produits bloqueraient les orifices respiratoires des poux. Ces méthodes seraient encore moins efficaces lorsque seules des lentes sont présentes. Si vous choisissez un de ces traitements, laissez le produit sur la tête toute la nuit. Après chaque traitement, lavez et rincez les cheveux plusieurs fois avec un shampoing ordinaire. Selon la Société canadienne de pédiatrie, l'utilisation de substances inflammables, toxiques et dangereuses, comme l'essence et le kérosène ou l'utilisation de produits destinés à traiter les poux chez les animaux, n'est jamais recommandée.

Vérifiez si vos proches ont des poux

Si un membre de votre famille a des poux, il est possible que d'autres en aient aussi. Avisez l'école ou le service de garde de votre enfant, ainsi que les groupes dont il fait partie (p. ex., équipe sportive, louveteaux, etc.) pour que les autres parents puissent inspecter les cheveux de leurs enfants. Un proche infecté, mais non traité est souvent la source du retour des poux.

Toutes les personnes ayant des poux de tête doivent être traitées en même temps.

Nettoyage des articles personnels

Les poux de tête ne survivent pas plus de trois jours loin de la chaleur et de l'humidité du cuir chevelu. Les lentes éclosent après 7 à 10 jours. Nettoyez tous les peignes, brosses et accessoires pour cheveux avec de l'eau chaude savonneuse jusqu'à l'élimination complète des lentes ou des poux, puis faites-les tremper 10 minutes dans de l'eau très chaude. Lavez les vêtements, la literie et les serviettes dans de l'eau chaude savonneuse, et faites-les sécher à température élevée pendant 15 minutes. Conservez les articles que vous ne pouvez nettoyer – couvertures, manteaux, animaux en peluche – dans un sac de plastique pendant 14 jours. Il est déconseillé de partager sa brosse à cheveux durant le traitement. Vous n'avez pas à faire de ménage supplémentaire dans la maison. N'utilisez pas d'insecticide en vaporisateur.

Consultez votre médecin pour un traitement dans les cas suivants :

- Vous êtes allergique à l'un des ingrédients.
- Vous êtes enceinte ou vous allaitez.
- Vous traitez un enfant de moins de deux ans.
- Vous traitez une personne ayant des troubles épileptiques.
- Vous appliquez un traitement contre les poux dans les sourcils, les cils ou la barbe.
- Le cuir chevelu présente des plaies ou des infections.
- Vous ne parvenez pas à éliminer les poux.

Comment prévenir la propagation des poux de tête

- Examinez la tête de votre enfant quotidiennement lorsque l'école ou le service de garde vous avise d'une éclosion de poux.
- Apprenez à votre enfant à ne pas partager ses accessoires pour cheveux : brosse, peigne, barrette, bandeau, élastique, serviette, chapeau, casque, tuque et foulard.

Autres renseignements : <http://www.etreparentaottawa.ca/> ou www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/head_lice

Si vous avez des questions sur les poux de tête, appelez Santé publique Ottawa au 613-580-6744 pour parler avec une infirmière en santé publique.