

# POUX... POUX... POUX...

TOUT SAVOIR SUR LES POUX DE TÊTE

Les poux existent depuis toujours et ne sont pas près de disparaître. Heureusement, ils ne sont pas dangereux, mais ils sont dérangeants.



# Le saviez-vous ?

- Les poux de tête se trouvent souvent chez les enfants qui fréquentent le milieu scolaire ou le milieu de garde, particulièrement au moment de la rentrée scolaire.
- Ils s'attaquent à tout le monde, les riches comme les pauvres.
- Ils aiment autant les cheveux propres que les cheveux sales.
- Ils ne causent pas toujours des démangeaisons du cuir chevelu.
- Ils ne se traitent pas avec des shampoings ordinaires; un traitement spécial contre les poux est nécessaire.
- Ils ne transmettent pas de maladies.

## ● ● ● Les poux de tête

- Ce sont de minuscules insectes grisâtres.
- Ils se nourrissent de sang humain.
- Ils vivent près de la racine des cheveux et parfois sur les sourcils et dans la barbe.
- Ils ne vivent pas sur les animaux domestiques.
- Ils ne sautent pas et ne volent pas.
- Les femelles pondent en moyenne 5 œufs (lentes) par jour



## ● ● ● Les lentes

- Elles s'accrochent à la tige des cheveux.
- Elles sont difficiles à enlever.

### LES LENTES VIVANTES

- Ce sont des œufs de couleur blanc grisâtre qui ressemblent à des pellicules gonflées, luisantes et translucides.
- Elles se trouvent le plus souvent à moins de 6 mm du cuir chevelu.

### LES LENTES MORTES

- Elles sont plus blanches et desséchées.
- Elles se trouvent surtout à plus de 6 mm du cuir chevelu.



Une **pellicule**, une **poussière** ou une **saleté** qui s'enlève facilement **n'est pas une lente**.

## ● ● ● Comment les poux de tête s'attrapent-ils ?

- Les poux passent **facilement** d'une tête à l'autre au **contact des cheveux**, par exemple au moment d'une accolade.
- Les poux de tête **ne s'attrapent pas facilement au contact d'objets personnels**, tels que les chapeaux, les peignes, les brosses à cheveux et les taies d'oreiller, ni par contact avec les dossiers de divans, les draps, les tapis, les lunettes, etc.



## ● ● ● Comment savoir si on a des poux ou des lentes ?

Par un examen de la tête, de préférence avec un peigne fin destiné à cet usage et disponible en pharmacie. On trouve généralement moins de 10 à 20 poux sur une tête infestée, d'où l'importance de faire un examen attentif.

### QUAND ?

- Au moins une fois par semaine, après le lavage des cheveux, surtout au moment de la rentrée scolaire.
- Tous les jours s'il y a présence de poux dans l'entourage.
- Dès qu'il y a démangeaison du cuir chevelu.

### COMMENT ?

- Placer la tête sous un bon éclairage : les poux de tête fuient la lumière, ce qui permet de les voir se déplacer; une loupe peut aussi aider à les trouver.
- Mouiller les cheveux avant de passer le peigne fin. L'application d'un revitalisant facilite la recherche des poux. Soulignons toutefois que certains produits contre les poux (ceux à base de perméthrine) sont moins efficaces si vous utilisez un revitalisant, un produit à base de silicone ou du vinaigre dans les cheveux.
- Rechercher les poux et les lentes, surtout derrière les oreilles et près de la nuque.
- Séparer les cheveux en mèches de la largeur du peigne fin ou, pour les cheveux très longs, en mèches d'environ 2 cm.
- Passer le peigne fin dans la chevelure, mèche par mèche depuis le cuir chevelu jusqu'à l'extrémité du cheveu.



- Examiner les cheveux par sections, d'un côté à l'autre de la tête et depuis la zone frontale jusqu'à la nuque.
- Après chaque coup de peigne, vérifier la présence de poux ou de lentes sur le peigne fin.

**Il est important de se laver les mains après chaque examen.**

## ● ● ● Que faire si on a des poux ou des lentes ?

- Consulter un pharmacien le plus tôt possible afin qu'il puisse prescrire un traitement contre les poux qui sera le plus approprié.
- Appliquer le plus tôt possible un traitement contre les poux.
- Aviser l'école, le service de garde et les personnes ayant été en contact étroit avec la personne infestée. En règle générale, l'enfant ne devrait pas être exclu de l'école ou du service de garde.
- **Examiner** la tête de **toutes les personnes** dans la famille.



### Traiter **SEULEMENT** les personnes qui ont des poux ou des lentes vivantes.

Le traitement est plus efficace lorsque toutes les personnes ayant des poux ou des lentes vivantes sont traitées **en même temps** (la même journée). Dans le cas de lentes, il peut être difficile de déterminer si elles sont mortes ou vivantes. Dans le doute, consulter un professionnel de la santé avant de traiter.

## ● ● ● Comment prévenir les poux de tête ?

### Quelques conseils à rappeler aux enfants.

- Éviter de se coller la tête contre celle des autres.
- Placer les tuques, les casquettes et les foulards dans leur manche de manteau.
- Ne pas partager leurs objets personnels tels que peigne, brosse, barrettes et chapeaux.
- Garder les cheveux longs attachés.

### Examiner régulièrement la tête des enfants.

Il n'existe pas de traitement de prévention. Seuls un dépistage et un traitement rapides des personnes infestées peuvent prévenir la propagation des poux de tête.

**La collaboration des parents est essentielle pour la prévention et le contrôle des poux de tête.**

# Comment traiter les poux de tête ?



La personne qui a des poux et des lentes vivantes doit être traitée rapidement avec un produit contre les poux. Il n'est pas recommandé d'utiliser un produit conçu pour les animaux.

## • • • Choix du produit

Bien que les pédiculicides sont en vente libre, il est préférable de consulter un pharmacien qui saura déterminer le traitement approprié.

**Certains traitements** peuvent être utilisés par les personnes enceintes ou qui allaitent. Idéalement, avant d'utiliser un pédiculicide, il est suggéré qu'elles consultent leur médecin ou leur pharmacien.



L'application de certains produits contre les poux peut provoquer des rougeurs ou de l'irritation du cuir chevelu.

Si les sourcils sont atteints, appliquer de la gelée de pétrole (Vaseline® ou Laci-lube®) de 2 à 4 fois par jour pendant 1 semaine. Par la suite, les lentes mortes peuvent être enlevées avec les ongles ou une pince à sourcils, en les faisant glisser le long du sourcil.

## • • • Principes d'application

Selon le traitement utilisé, deux ou trois applications sont requises, selon un calendrier précis que le pharmacien expliquera. Toutes les applications recommandées doivent être administrées, même si l'on ne voit plus de poux vivants et de lentes viables dans la chevelure. Pour augmenter les chances de réussite, on recommande d'utiliser également un peigne fin pour enlever les poux et les lentes pendant le traitement.

Si des **poux vivants** sont observés 17 jours **après la première application du produit, ou s'il y a des doutes sur l'efficacité du traitement**, il faut consulter un **professionnel de la santé (ex: pharmacien)** afin qu'il puisse évaluer la situation et qu'il indique la conduite à suivre pour éliminer les poux. Un échec au traitement pourrait être attribuable, par exemple, au traitement non respecté (ex. : mode d'emploi ou nombre d'applications recommandé non suivi) ou à la résistance des poux au produit utilisé. Il pourrait s'agir aussi d'une nouvelle infestation.

### **Mode d'application :**

**suivre les instructions du fabricant selon le produit choisi.**

Lorsque le traitement est terminé selon les indications du fabricant, sécher les cheveux à l'aide d'une serviette propre ou d'un séchoir. Placer les serviettes utilisées avec les articles à nettoyer.

Utiliser un peigne fin pour enlever les poux et les lentes 2, 11 et 17 jours après la première application du traitement. L'utilisation du peigne fin sur les cheveux mouillés augmentera les chances de réussite du traitement.

## ● ● ● **Procédure pour enlever les lentes**

- Appliquer une serviette humide sur le cuir chevelu durant au moins 30 minutes. Cela permettra de décoller les lentes plus facilement.
- Placer la tête sous un bon éclairage; une loupe peut aussi aider à les trouver.
- Se munir d'un peigne fin pour les poux de tête et se placer à la portée de l'eau chaude.
- Démêler les cheveux avec un peigne ordinaire.
- Séparer les cheveux en mèches de la largeur du peigne fin ou, pour les cheveux très longs, en mèches d'environ 2 cm.
- Passer le peigne fin mèche par mèche.
- Incliner le peigne fin vers le cuir chevelu et l'enfoncer dans la mèche de cheveux le plus proche possible du cuir chevelu.
- S'assurer que les dents du peigne fin ont bien pénétré la mèche de cheveux jusqu'au fond du peigne.
- Faire glisser le peigne fin depuis le cuir chevelu vers l'extrémité de la mèche de cheveux.
- Examiner les cheveux par sections, d'un côté à l'autre de la tête et depuis la zone frontale jusqu'à la nuque.
- Porter une attention particulière à l'arrière des oreilles et à la nuque.
- Tremper le peigne fin dans l'eau chaude après chaque coup de peigne.

Pour enlever une lente qui résiste au peigne fin, on peut utiliser les ongles ou une pince à sourcils, en les faisant glisser le long du cheveu.

Le peigne fin et le peigne ordinaire doivent être nettoyés selon l'une des méthodes décrites à la page suivante.

## • • • Nettoyage des objets personnels

Le risque de transmission par des objets personnels est minime, mais si un avis de l'école ou du services de garde est reçu, traiter les effets personnels (literie, peignes, brosses à cheveux, chapeaux, casquettes et autres accessoires) régulièrement utilisés par la personne infestée selon l'une des méthodes suivantes :

**Faire tremper ces effets personnels dans un shampoing contre les poux (non dilué) pendant 5 à 10 minutes.**

**ou**

**Faire tremper ces effets personnels dans l'eau chaude (environ 65 °C ou 150 °F) pendant 5 à 10 minutes.**

**ou**

**Mettre les vêtements dans la sècheuse au réglage chaud, pendant 20 minutes.**

**ou**

**Faire nettoyer les vêtements à sec.**

**ou**

**Entreposer ces effets personnels pendant 10 jours dans un sac de plastique fermé hermétiquement.**



**On déconseille fortement de vaporiser des insecticides dans la maison, sur les meubles ou sur les autres objets de l'environnement. Cette mesure est inefficace pour le contrôle des poux de tête. De plus, elle peut représenter un risque important pour la santé des personnes et des animaux exposés de cette façon à un produit potentiellement toxique. Les tapis et divans peuvent être nettoyés avec un aspirateur.**

Le présent document peut être consulté dans la section **Documentation** du site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux à l'adresse suivante : [Quebec.ca](http://Quebec.ca)

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Québec, 2023

ISBN 978-2-550-94660-1 (version imprimée)  
ISBN 978-2-550-94661-8 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.