

# Renseignements sur LES POUX DE TÊTE

*Les poux de tête sont des insectes minuscules qui pondent leurs œufs et vivent sur la tête des humains.*

Les poux ne causent pas de maladie. Toutefois, leurs morsures peuvent provoquer des démangeaisons du cuir chevelu et entraîner une infection si le grattage déchire la peau.

Les poux ne sautent pas et ne volent pas, mais ils se propagent facilement d'une personne à l'autre par le contact tête à tête ou le partage d'articles personnels comme les peignes, les brosses à cheveux, les chapeaux ou les casques.

Les poux adultes pondent environ 10 œufs (appelés lentes) par jour. Les lentes sont fixées à la base du cheveu, près du cuir chevelu, et une fois qu'elles sont écloses, la coquille reste collée au cheveu.

Si vous soupçonnez la présence de poux, vous devez examiner minutieusement la tête de tous les membres de la famille.

*Si vous trouvez des poux, vous devez administrer un traitement contre les poux et retirer toutes les lentes pour mettre fin au cycle de vie.*

## **CYCLE DE VIE DU POU**

- Les lentes éclosent de 7 à 10 jours après la ponte. On appelle ce petit pou une nymphe.
- Il faut de 7 à 10 jours à la nymphe pour devenir un pou adulte.
- Le pou adulte vivra 30 jours.
- Étant donné le cycle de vie des lentes et des poux adultes, vous devez continuer à vérifier s'il y a des lentes jusqu'à ce que vous n'en trouviez plus pendant deux semaines.

## **COMMENT VÉRIFIER S'IL Y A DES POUX?**

- Installez-vous dans une pièce bien éclairée et faites asseoir la personne confortablement sur une chaise.
- Les lentes et les poux peuvent se trouver n'importe où sur la tête; assurez-vous de bien vérifier derrière les oreilles et dans la nuque.
- Divisez les cheveux en mèches, puis passez lentement d'une mèche à l'autre en écartant bien les cheveux pour voir clairement le cuir chevelu.
- Rappelez-vous qu'il se peut que vous ne voyiez pas de poux vivants, mais seulement des lentes.

## **COMMENT ENLEVER LES LENTES?**

*Si, pendant l'examen de la tête, vous trouvez des lentes ou des poux, vous devez entreprendre l'élimination et le traitement dès que possible.*

*Rappelez-vous que, si vous ratez une seule lente, le cycle pourrait recommencer!*

1. À l'aide d'un peigne fin ou d'un peigne à lentes, procédez de la même façon que pour l'examen de la tête (c.-à-d. divisez les cheveux en mèches, puis passez lentement d'une mèche à l'autre en écartant bien les cheveux pour voir clairement le cuir chevelu).
2. Utilisez le peigne à lentes ou vos ongles pour retirer les lentes des cheveux, puis placez les lentes dans un sac de plastique refermable. Rincez le peigne ou vos doigts dans un bol ou un évier d'eau chaude entre chaque coup de peigne. Essuyez-les bien.
3. Continuez à chercher et à retirer les lentes chaque jour jusqu'à ce que vous n'en trouviez plus pendant deux semaines. Il pourrait falloir une heure ou plus pour examiner à fond la tête et retirer les lentes. Comme

il est facile de les manquer parce qu'elles sont si petites, assurez-vous d'y aller lentement, en ne ratant aucune partie de la tête.



*Comme les poux et les lentes sont très petits, allez-y lentement et examinez attentivement tout le cuir chevelu.*

# COMMENT TRAITER LES POUX?

## SHAMPOING OU PEIGNE FIN SUR LES CHEVEUX MOUILLÉS

### Il y a deux choix de traitement courants :

1. Utilisation d'un shampoing spécial (en vente sans ordonnance à la pharmacie)
2. Utilisation d'un peigne fin sur des cheveux mouillés (non chimique)



### SHAMPOING CONTRE LES POUX DETÊTE

1. Utilisez un shampoing contre les poux de tête (également appelé pédiculicide) selon le mode d'emploi.
2. Séparez les cheveux en mèches et, une mèche à la fois, enlevez tous les poux morts et les lentes au moyen d'un peigne à lentes ou de vos ongles. Rincez le peigne ou vos doigts dans un bol ou un évier d'eau chaude à chaque fois et essuyez-les bien.
3. Répétez le traitement dans 7 à 10 jours. Vérifiez les cheveux pour voir s'il y a des poux vivants ou des lentes après le deuxième traitement. Si vous ne trouvez pas de poux vivants, à vous de décider si vous voulez procéder ou non à un troisième traitement.

*\*Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, ou si votre enfant a moins de deux ans, fait de l'asthme ou a des allergies, consultez votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien avant d'utiliser un shampoing chimique.*



### Nettoyage des articles personnels

Pour aider à prévenir la propagation des poux, assurez-vous de traiter les articles personnels comme les vêtements, les chapeaux, les taies d'oreiller et les draps en les lavant à l'eau chaude et en les faisant sécher à haute température. Quant aux articles que vous ne pouvez pas laver, placez-les dans un sac de plastique scellé pendant deux semaines, soit la durée du cycle de vie du pou. Rappelez aux enfants de ne pas partager de chapeaux, de bandeaux, de brosses à cheveux ou de peignes afin de prévenir la propagation des poux.

### UTILISATION D'UN PEIGNE FIN SUR DES CHEVEUX MOUILLÉS

1. Lavez les cheveux avec un shampoing ordinaire et rincez.
2. Appliquez suffisamment de revitalisant ordinaire pour couvrir toute la chevelure\* – ne rincez pas les cheveux.
3. Divisez les cheveux en mèches et, une mèche à la fois, enlevez tous les poux morts et les lentes au moyen d'un peigne à lentes. Après chaque coup de peigne, rincez celui-ci dans de l'eau chaude et essuyez-le. Assurez-vous que les cheveux sont bien imprégnés du revitalisant pendant toute la durée du traitement.
4. Rincez les cheveux et laissez-les bien mouillés. Répétez la troisième étape sans revitalisant jusqu'à ce que vous ne trouviez plus de poux.
5. Répétez les étapes 1 à 4 tous les trois ou quatre jours pendant deux semaines.

*\*Le revitalisant empêche les poux de se déplacer rapidement, ce qui vous permet de les retirer.*

*Il existe très peu de données vérifiées, sinon aucune, qui prouvent que les remèdes maison comme l'huile d'arbre à thé, l'huile d'olive ou la mayonnaise sont des moyens efficaces d'éliminer les poux.*

### RESSOURCES

Soins de nos enfants - [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)  
Kids Health – [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)