

Prévenir les poux de tête

Qu'est-ce qu'un pou de tête?

Le pou de tête est un petit insecte qui vit sur le cuir chevelu. **Tout le monde peut attraper des poux.** Ils sont fréquents à l'école ou à la garderie, puisque les enfants sont en contact direct les uns avec les autres lorsqu'ils jouent.

Les poux sont inoffensifs et ne transmettent pas de maladies, mais ils sont contagieux et peuvent devenir un problème très agaçant. On n'attrape pas de poux parce qu'on a les cheveux sales. Ces insectes ne peuvent ni voler ni sauter d'une personne à l'autre et ce ne sont pas les animaux de compagnie qui les transmettent aux humains.

Bien qu'ils puissent se trouver **n'importe où sur la tête**, les poux préfèrent vivre sur le cuir chevelu près de la nuque et derrière les oreilles. Leurs morsures engendrent des démangeaisons du cuir chevelu.

Comment savoir si mon enfant a des poux de tête?

Les enfants qui ont des poux peuvent se plaindre d'un chatouillement sur la tête ou avoir une démangeaison sur le cuir chevelu.

La seule façon d'être certain d'un cas actif de poux est de trouver des poux vivants. Les enfants peuvent avoir quelques lentes (œufs de poux) sans que leur cas soit actif. Généralement, les enfants n'ont pas plus de 10 à 20 poux vivants sur eux.

Il est difficile de voir les poux et de les attraper. Ils ont la taille d'une graine de sésame et sont habituellement grisâtres ou bruns.



Les lentes sont petites, de forme ovale, et se fondent dans la couleur des cheveux. Elles se fixent fermement aux cheveux. On ne peut les laver ou les éliminer comme les pellicules. La présence de lentes ne signifie pas que l'enfant a une infestation et que cette condition doit être traitée.



Photos reproduites avec la permission de CDC/Dr D D Juranek

Comment puis-je vérifier si mon enfant a des poux?

1. Appliquez une bonne quantité de revitalisant sur les cheveux secs, assez pour les imbiber du cuir chevelu aux pointes.
2. Démêlez les cheveux avec un peigne ordinaire.
3. Commencez derrière les oreilles et peignez les cheveux section par section. Il peut être utile de séparer les cheveux avec des pinces.
4. Placez le peigne fin contre le cuir chevelu et faites-le glisser de la racine à la pointe des cheveux.
5. Après chaque coup de peigne, vérifiez la présence de poux sur le peigne.
6. Essuyez le peigne avec un mouchoir et vérifiez la présence de poux sur le mouchoir.
7. Placez le mouchoir dans un sac.
8. Vérifiez les cheveux mèche par mèche sur toute la tête.
9. Répétez l'opération sur l'ensemble des cheveux au moins cinq fois.
10. Une fois l'opération terminée, refermez le sac contenant les mouchoirs sales et jetez-le aux ordures.
11. Si vous trouvez des poux et qu'un traitement s'avère nécessaire, assurez-vous qu'il ne reste aucune trace de revitalisant sur les cheveux avant de commencer le traitement.

Quel est le traitement contre les poux de tête?

Les traitements excessifs et les mauvais diagnostics sont fréquents.

Les personnes ayant des poux vivants sont les seules devant faire l'objet d'un traitement. Ne jamais traiter une personne ne présentant pas de poux vivants. La présence de lentes indique une infestation antérieure, mais plus nécessairement active.

Examinez tous les membres de la famille pour la présence de poux.

Il existe plusieurs traitements très efficaces contre les poux de tête. Ils contiennent pour la plupart un insecticide qui tue les poux, soit la pyréthrine (shampooing revitalisant R & C^{MC}) et la perméthrine (Nix[®] ou Kwellada-P[®]).

Les traitements non insecticides comprennent les produits suivants :

- Le myristate d'isopropyle/Cyclomethicone (Resultz^{MC}), approuvé au Canada pour les personnes de **quatre ans et plus**. Il agit en dissolvant la coquille cireuse (la peau) des poux qui se déshydratent et meurent.
- La solution de diméticone (NYDA) agit en recouvrant et asphyxiant ces insectes. Ce produit **n'est pas recommandé pour les enfants de moins de deux ans**.

Tous les produits mentionnés ci-dessus nécessitent une seconde application de sept à dix jours après le traitement initial.

Vous devez avertir le pharmacien si la personne qui doit être traitée est enceinte, allaite, a moins de quatre ans, a des allergies ou d'importants problèmes de santé.

Les pharmaciens, médecins ou infirmières publiques peuvent vous aider à choisir le produit qui vous convient.

Si vous trouvez des poux vivants (et non des lentes) dans les cheveux de 24 à 48 heures après l'application d'un seul produit :

- effectuez immédiatement un traitement avec un produit différent;
- répétez ce traitement de sept à dix jours plus tard.

Examinez tous les membres de la famille tous les jours pendant trois semaines après le premier traitement pour vérifier s'ils ont des poux.

Existe-t-il d'autres traitements efficaces?

Les recettes et produits maison vendus en pharmacie sont pour la plupart composés d'un mélange d'huiles essentielles (eucalyptus, lavande, arbre à thé, etc.), de sels ou d'autres substances naturelles. Certains ont essayé la mayonnaise, l'huile d'olive, la vaseline ou le gel à cheveux pour étouffer les poux, mais rien ne prouve l'efficacité de ces produits.

Comment puis-je rendre le traitement plus efficace?

Chaque produit est différent et a ses propres directives d'emploi. Un produit peut devoir être appliqué sur les cheveux secs et un autre sur les cheveux humides. Lisez les instructions sur le produit pour savoir combien de temps on doit le laisser agir avant de rincer.

Il est très important de lire les instructions sur l'emballage et de les suivre attentivement.

Les traitements maison, comme les solutions de rinçage au vinaigre, ne doivent pas être utilisés conjointement aux traitements, car ils diminuent leur efficacité.

Éviter également le contact inutile avec le produit, car il peut être absorbé par la peau.

Les enfants qui ont des poux vivants doivent être traités et peuvent aller à l'école ou à la garderie comme d'habitude.

Les politiques « anti-lentes » interdisant aux enfants qui en sont porteurs de se présenter à l'école sont inutiles parce que :

- la présence de lentes indique une infestation qui n'est probablement plus active;
- les poux de tête sont fréquents chez les jeunes enfants;
- les poux ne transmettent pas de maladies;
- les mauvais diagnostics sont fréquents;
- les enfants peuvent être porteurs de poux pendant plusieurs semaines sans avoir de symptômes.

Comment puis-je prévenir la propagation des poux?

- Montrez à votre enfant comment les poux se propagent, soit par contact direct avec la tête d'une personne porteuse de poux, et dites-lui d'éviter ce genre de contact.
- Dites à votre enfant de ne pas prêter sa brosse, son peigne ou ses accessoires pour les cheveux (chapeaux, bandanas, etc.).
- Examiner la tête de votre enfant toutes les semaines pendant l'année, et tous les jours durant une épidémie.
- Si votre enfant a les cheveux longs, vous pouvez les attacher ou les tresser pour réduire le risque de contact avec les cheveux des autres enfants.

Quel type de nettoyage dois-je faire?

Comme les poux ne survivent pas plus de deux ou trois jours s'ils ne touchent pas au cuir chevelu, il n'est pas nécessaire de procéder à un nettoyage excessif.

Choisissez la méthode qui vous convient le mieux pour nettoyer les articles suivants (laver à l'eau chaude pendant 15 minutes ou mettre à la sécheuse à température élevée) :

- Tous les articles personnels pour cheveux comme les peignes, les barrettes, etc. Répétez ce nettoyage quotidiennement jusqu'à la disparition des poux.
- Les articles qui ont été en contact étroit et prolongé avec la tête de l'enfant (litterie, chapeaux, etc.) doivent être lavés dès le traitement initial.

Vous pouvez placer les articles qui ne peuvent être lavés dans un sac de plastique pendant deux semaines, ou 48 heures à -10 °C.

Il n'est pas nécessaire de laver les planchers, les tapis et les meubles ni d'y passer l'aspirateur.

Ne vaporisez pas de produits ménagers ou de produits contre les poux. Ce genre d'utilisation ne fonctionne pas et ces produits ne sont pas sans risque pour la santé.

Pour en savoir plus, communiquez avec vos Services de santé publique locaux, votre médecin, votre infirmière praticienne OU la ligne InfoSanté au 811.

Références : Comité sur les maladies infectieuses et l'immunisation, Société canadienne de pédiatrie (2016); KidsHealth (2015); Harvard School of Public Health (2014); American Academy of Pediatrics (2015); Nova Scotia Public Health Services (2008)