

Pour la prévention, le dépistage et le traitement des poux

Vérifiez la
chevelure pour
les poux
une fois par
semaine.



Qu'est-ce qu'un pou?

Les poux sont de petits insectes qui vivent sur la tête des êtres humains. Ils pondent des œufs (qu'on appelle des lentes) près du cuir chevelu. Les poux ne transmettent pas de maladies, et le fait d'avoir des poux ne signifie pas que vous avez une mauvaise hygiène. Les poux sont très courants chez les enfants. Les démangeaisons de la tête peuvent être un symptôme des poux, mais il est possible d'avoir des poux sans aucune démangeaison.

Comment les poux se propagent-ils?

Les poux se propagent par le contact direct entre les enfants (tête-à-tête) ou indirectement, par des objets tels que les chapeaux, les peignes, les brosses à cheveux, les bandeaux, les casques et les tuques.

Les poux :

- ne sautent pas et ne volent pas, mais ils se déplacent très rapidement;
- ne peuvent pas survivre sur les animaux de compagnie ou d'autres animaux;
- peuvent vivre jusqu'à trois jours s'il ne sont pas sur la tête d'un être humain, mais leurs œufs, les lentes, ont besoin d'un environnement chaud pour se développer. Les lentes n'écloreont probablement pas à la température ambiante.



Comment prévenir la propagation des poux

- Vérifiez régulièrement la chevelure de votre enfant :
 - une fois par semaine, de façon routinière;
 - après que votre enfant a passé la nuit chez un ami ou ailleurs;
 - tous les jours lorsque vous savez qu'il y a une épidémie de poux à l'école.
- Si votre enfant a les cheveux longs, mettez-les en queue de cheval ou en tresse.
- Apprenez à votre enfant à ne pas partager ses articles personnels qui sont utilisés ou portés sur la tête, notamment les brosses à cheveux, les peignes, les barrettes, les bandeaux, les élastiques, les serviettes, les chapeaux, les casques, les tuques et les foulards.
- Apprenez à votre enfant à mettre son chapeau et son foulard dans la manche de son manteau ou dans son sac lorsqu'il les enlève à l'école.

Si votre enfant est entré en contact avec une personne qui a des poux, vous devez vérifier soigneusement sa chevelure pour déterminer si cette personne lui a transmis les poux.

Les poux se propagent facilement; si un membre de votre famille a des poux, il peut les transmettre à d'autres membres de votre famille. **Vérifiez la chevelure de tous les membres de votre famille le même jour.**

Comment vérifier si votre enfant a des poux

Matériel nécessaire

- bonne source de lumière
- peigne ordinaire
- peigne à poux (peigne fin spécial disponible dans toutes les pharmacies)
- revitalisant (blanc, de préférence)
- papier-mouchoir (blanc, de préférence)
- sac de plastique pour les déchets

Ce que vous recherchez

Vous recherchez des poux vivants ou des œufs de poux (lentes).

- Les poux adultes sont d'une longueur de 2 à 4 mm, c'est-à-dire de la taille d'une graine de sésame. Les poux se déplacent rapidement et sont parfois difficiles à voir. Il est donc plus probable que vous trouverez d'abord des lentes.
- Les lentes ont la forme de petites larmes et sont de couleur blanche légèrement teintée de brun. Elles sont de la taille d'une graine de pavot. Elles sont bien attachées à un cheveu individuel et ne s'enlèveront pas si vous n'utilisez pas vos ongles ou un peigne spécialement conçu pour enlever les lentes.



pou adulte



lente

tête d'épingle

Étapes à suivre lorsque vous vérifiez les cheveux pour les poux

Commencez derrière les oreilles et vérifiez toute la tête, cheveu par cheveu. **Vérifiez chaque cheveu de la racine à la pointe.**

Une méthode facile de trouver des poux vivants consiste à utiliser du revitalisant et un peigne à poux. La couleur blanche du revitalisant rend les poux plus visibles.

- Appliquez le revitalisant sur les cheveux secs, en enduisant bien les cheveux de la racine à la pointe.
- Démêlez les cheveux à l'aide d'un peigne ordinaire.

« Le revitalisant étourdit les poux pendant environ 20 minutes. Une fois les cheveux bien enduits d'une couche de revitalisant, vous ne devez donc pas perdre de temps pour enlever les petites bêtes! »

Rick Speare, Tropical Health Solutions.

- Utilisez immédiatement un peigne à poux. Choisissez un endroit où commencer et assurez-vous de peigner tous les cheveux, sur toute la tête.
- Placez le peigne à poux contre le cuir chevelu et faites-le glisser jusqu'à la pointe des cheveux.
- Après chaque passage du peigne dans les cheveux, vérifiez les dents du peigne pour voir si elles contiennent des poux. Utilisez un papier-mouchoir pour essuyer les dents du peigne et vérifiez-les encore une fois. Jetez les papiers-mouchoirs utilisés dans un sac de plastique.
- Répétez ces étapes au moins cinq fois sur chaque partie de la tête.

Si vous trouvez des poux

- Si vous trouvez des poux **vivants**, il s'agit d'un cas confirmé qui doit être traité.
- Si vous trouvez seulement des **lentes** qui sont près du cuir chevelu, il s'agit d'un cas probable. Si l'enfant n'a pas reçu de traitement pour les poux, dans un délai d'un mois, vous devez le faire maintenant.
- Vérifiez tous les autres membres de votre famille, même s'ils ne ressentent pas de démangeaisons.
- Effectuez le traitement des poux pour tous les membres de la famille concernés le même jour.

Le traitement des poux

Matériel nécessaire

Produit pour le traitement des poux

La Santé publique recommandent l'utilisation de traitements qui contiennent les ingrédients suivants :

- perméthrine, que l'on retrouve dans des produits tels que Nix ou Kwellada-P
OU
- pyréthrinés avec butoxyde de pipéronyle, que l'on retrouve dans des produits tels que R&C, Pronto, Equate ou Licetrol

D'autres produits peuvent être disponibles, mais certains de ces produits ne contiennent pas les ingrédients recommandés par la Santé publique pour l'élimination des poux. Veuillez vérifier si le produit que vous achetez contient l'un des ingrédients ci-dessus.

- **Peigne à poux**, peigne fin spécial disponible dans toutes les pharmacies
- **Peigne ordinaire**
- **Serviette propre**

10 étapes à suivre

1 Démêlez les cheveux à l'aide d'un peigne ordinaire.

2 Appliquez le traitement comme suit :

- Agitez la bouteille.
- Appliquez le produit sur les cheveux secs, même si les directives d'utilisation du produit indiquent que les cheveux doivent être humides. Ceci permet d'éviter la dilution du produit.
- Appliquez le produit sur l'ensemble du cuir chevelu et massez soigneusement.
- Assurez-vous que le produit couvre bien toute la chevelure, de la racine aux pointes.
- Laissez agir le produit aussi longtemps que le recommandent les directives d'utilisation du produit.



3 Rincez les cheveux au-dessus du lavabo. Ne rincez pas les cheveux dans la baignoire puisque le produit risque d'entrer en contact avec d'autres parties du corps. Séchez les cheveux à l'aide d'une serviette propre.

4 Démêlez les cheveux à l'aide d'un peigne ordinaire.

5 Passez le peigne à poux dans les cheveux pour enlever les poux.

6 Continuez de peigner les cheveux avec un peigne à poux chaque jour entre le premier et le deuxième traitement. La technique est décrite dans la section suivante. Ne négligez pas cette importante étape.



7 Répétez l'application du traitement des poux une deuxième fois de 9 à 10 jours après le premier traitement. Utilisez le même produit et suivez les mêmes étapes que vous avez suivies au cours du premier traitement. Le premier traitement tue les poux vivants, et le deuxième traitement tue les poux qui étaient des lentes au cours du premier traitement. Aucun des produits qui sont actuellement disponibles ne peuvent éliminer toutes les lentes.

8 Continuez de vérifier la chevelure de tous les membres de votre famille au moins une fois par semaine pendant 3 semaines après le deuxième traitement pour vous assurer que tous les poux ont été éliminés. Consultez la section intitulée « Comment vérifier si votre enfant a des poux » de cette brochure.

9 Si vous trouvez des poux vivants après le deuxième traitement, répétez les étapes 1 à 8 en utilisant un produit différent (qui contient un ingrédient différent) pour éliminer les poux. Par exemple, si vous avez utilisé un produit qui contient de la perméthrine, choisissez un

produit différent qui contient de la *pyréthrine* avec du *butoxyde de pipéronyle*. Assurez-vous d'appliquer deux traitements en utilisant le nouveau produit.

10 Si vous trouvez toujours des poux vivants après avoir suivi toutes ces étapes, communiquez avec la Santé publique.

Trucs pour le contrôle des poux

- Effectuez deux traitements, à un intervalle de 9 à 10 jours, pour tous les membres de la famille qui ont des poux.
- Vous devez **peigner les cheveux avec un peigne à poux chaque jour** entre les traitements.
- Vérifiez soigneusement la chevelure de toute personne qui est entrée en contact avec une personne ayant des poux.
- Nettoyez les articles personnels et de la maison que les personnes ayant des poux ont utilisé.

Peigner les cheveux avec un peigne à poux chaque jour

Passez la chevelure au peigne à poux chaque jour entre le premier et le deuxième traitement. Le premier traitement n'éliminera pas toutes les lentes. Il est nécessaire de peigner les cheveux à l'aide du peigne à poux tous les jours et d'enlever les poux qui peuvent être arrivés à maturité. Si ces nouveaux poux ne sont pas enlevés, ils pondront de nouveaux œufs dans 9 à 15 jours et il faudra tout recommencer. **Cette étape est la clé du succès pour vous débarrasser des poux!**

- 1 Mouillez les cheveux de votre enfant. Les cheveux doivent être mouillés sans être trempés.
- 2 Démêlez les cheveux à l'aide d'un peigne ordinaire.
- 3 Divisez les cheveux en sections minces et étroites. Passez chaque section au peigne à poux (peigne fin).
- 4 Placez le peigne à poux contre le cuir chevelu et faites-le glisser jusqu'à la pointe des cheveux.
- 5 Vérifiez les dents du peigne à poux après chaque passage du peigne dans les cheveux. Rincez les poux ou les lentes sous le robinet ou essuyez le peigne à l'aide d'un papier-mouchoir. Jetez les papiers-mouchoirs dans un sac.
- 6 Répétez ces étapes au moins cinq fois pour chaque section de la chevelure.

*Même s'il prend du temps, le traitement complet est le seul moyen de se débarrasser des poux!
Il est important de peigner les cheveux avec un peigne à poux chaque jour.*

- 7** Lorsque vous avez terminé, nettoyez le peigne sous le robinet. Utilisez une brosse à ongles ou une vieille brosse à dents pour nettoyer entre les dents du peigne. Si vous avez utilisé des papiers-mouchoirs pour nettoyer le peigne, fermez bien le sac et jetez-le. Faites tremper le peigne dans de l'eau très chaude pendant 10 minutes ou mettez-le au congélateur pendant 24 heures avant de le réutiliser.

Nettoyage à la maison

- **Nettoyez les peignes, les brosses à cheveux et les accessoires pour les cheveux**, notamment les élastiques, les barrettes et les bandeaux, avec de l'eau chaude et savonneuse jusqu'à ce que tous les poux et toutes les lentes sont éliminés. Trempez-les ensuite dans de l'eau très chaude pendant 10 minutes ou mettez-le au congélateur pendant 24 heures.

- **Utilisez de l'eau savonneuse très chaude pour nettoyer les vêtements, les draps, les serviettes, les taies d'oreiller et tout autre article** utilisé par les membres de la famille ayant des poux au cours des trois derniers jours.

- Traitez les articles que vous ne pouvez pas laver, tels que les couvertures, les manteaux et les jouets en peluche, de l'une des façons suivantes :



- Placez-les dans un sac de plastique fermé pendant 10 jours.
- Placez-les dans la sècheuse à température élevée pendant 20 minutes.
- Mettez-les au congélateur pendant 24 heures.
- Repassez-les.

- **Passez l'aspirateur sur les matelas, les tapis et les meubles.** Les poux peuvent survivre jusqu'à trois jours sans se retrouver sur la tête d'un être humain.

- **N'utilisez pas de vaporisateur contre les poux** dans votre maison. Il n'y a aucune preuve qu'un tel produit aide à lutter contre les poux et il peut même être nuisible pour les membres de la famille ou pour les animaux de compagnie.

Autres traitements

Vous avez peut-être entendu dire que vous pouvez utiliser des produits ménagers tels que la vaseline, la mayonnaise, le gel coiffant ou l'huile d'olive pour traiter les poux. N'oubliez pas que l'efficacité de telles méthodes n'a jamais été démontrée. L'application de ces produits permettrait de boucher les orifices

qui permettent aux poux de respirer, mais les poux peuvent vivre jusqu'à six heures sans respirer.

Si vous utilisez un de ces produits, appliquez une couche épaisse sur la chevelure et ne rincez pas le produit pendant au moins huit heures. Vous pouvez l'appliquer avant le coucher, couvrir la tête d'un bonnet de douche, et laver les cheveux le lendemain avec du shampoing ordinaire. Cette technique peut suffoquer les poux vivants, mais les lentes ne seront pas touchées et elles écloreont. Vous devez répéter ces traitements plusieurs fois pendant une période de 2 à 3 semaines. N'oubliez pas de **peigner les cheveux avec un peigne à poux chaque jour**.

Certaines personnes utilisent des produits naturels tels que l'huile de melaleuca ou d'autres huiles essentielles, ainsi que des produits d'aromathérapie pour traiter les poux. La Santé publique ne recommande pas l'utilisation de tels produits puisqu'on ne connaît pas encore à quel point ils sont sécuritaires ou efficaces.

D'autres produits comme l'essence ou le kérosène sont des produits inflammables (qui prennent feu facilement) et toxiques (poison). La Santé publique recommande de ne pas utiliser ces produits puisqu'ils sont dangereux.



inflammables



toxiques

Pour plus d'information

Communiquez avec : 811

Sites Web :

- Speare, Rick. Tropical Health Solutions. tropicalhealthsolutions.com/headlice (en anglais seulement)
- Pollack, Richard. IdentifyUS, LLC: identify.us.com/idmybug/head-lice/index.html (en anglais seulement)
- Société canadienne de pédiatrie : soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/head_lice
- Centers for Disease Control and Prevention: cdc.gov/parasites/lice/index.html (en anglais seulement)
- 811 les poux : 811.novascotia.ca/fr
Cliquez sur « Faire une recherche », entrez « poux » dans la barre de recherche, puis cliquez sur « Rechercher ».

Cette brochure a été rédigée et révisée par La Santé publique, Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse.