Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est
Québec

POUX DE TÊTE (PÉDICULOSE)
INFORMATIONS TRANSMISES À TITRE PRÉVENTIF

SAVEZ-VOUS QUE LES POUX DE TÊTE :
- ne causent pas toujours de démangeaisons;
- se retrouvent souvent chez les enfants qui fréquentent le milieu scolaire ou le milieu de garde particulièrement au retour des vacances;
- s'attaquent à tout le monde, les riches comme les pauvres;
- aiment autant les cheveux propres que les cheveux sales;
- se nourrissent de sang humain;
- résistent aux shampoings ordinaires. Un traitement spécial contre les poux est nécessaire
- ne transmettent pas de maladies;
- ne vivent pas sur les animaux domestiques.

QU'EST-CE QU'UN POU ?
- c'est un minuscule insecte grisâtre;
- vit environ 20 à 30 jours, près de la racine des cheveux et parfois sur les sourcils et dans la barbe;
- pond en moyenne 5 œufs (lentes) par jour;
- ne saute pas et ne vole pas.

QU'EST-CE QU'UNE LENTE ?
Les lentes vivantes:
- sont des œufs de couleur blanc grisâtre qui ressemblent à des pellicules gonflées, luisantes et translucides;
- se retrouvent le plus souvent à moins de 6 mm du cuir chevelu

Les lentes mortes:
- sont plus blanches et desséchées;
- se retrouvent surtout à plus de 6 mm du cuir chevelu.

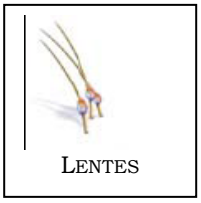
*Les lentes s'accrochent à la tige des cheveux et sont difficiles à enlever. Une **pellicule**, une **poussière** ou une **saleté** qui s'enlève facilement **n'est pas une lente**.*

COMMENT ON ATTRAPE DES POUX DE TÊTE ?
- Les poux passent facilement d'une tête à l'autre s'il y a **contact entre les 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, 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. On trouve généralement moins de 10 à 20 poux sur une tête infestée, d'où l'importance de faire un examen attentif.

QUAND DOIS-JE FAIRE UN EXAMEN DE LA TÊTE ?
- Au moins une fois par semaine, au moment d'un lavage régulier des cheveux, surtout au moment de la rentrée scolaire.
- À tous les jours, s'il y a présence de poux dans l'entourage.
- Dès qu'il y a démangeaison du cuir chevelu.

COMMENT FAIRE UN EXAMEN DE LA TÊTE ?
- Placer la tête sous un bon éclairage : les poux fuient la lumière, ce qui permet de les voir se déplacer; une loupe peut aussi aider à les trouver.
- Rechercher les poux et les lentes, surtout derrière les oreilles et près de la nuque.
- Mouiller les cheveux avant de passer le peigne fin
- Séparer les cheveux en mèches de la largeur du peigne fin ou, pour les cheveux très longs, en mèches d'environ 2cm.
- Passer le peigne fin dans la chevelure, mèche par mèche, depuis le cuir chevelu jusqu'à l'extrémité du cheveu.
- Examiner les cheveux par section, 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.


LENTES

POUX TAILLE RÉELLE

COMMENT PRÉVENIR LES POUX DE TÊTE ?
Garder les cheveux longs attachés.
Rappeler aux enfants:
- d'éviter de se coller la tête contre celle des autres;
- de placer tuque, casquette et foulard dans la manche de leur manteau.
- d'éviter de partager les peignes, brosses, barrettes et chapeaux.

Examiner régulièrement la tête des enfants. Il n'existe pas de traitement de prévention. Seul un dépistage et un traitement rapides des personnes atteintes peuvent prévenir la propagation des poux de tête.

COMMENT TRAITER LES POUX ET LES LENTES ?
- **Appliquer** le plus tôt possible un traitement contre les poux à la personne infestée.
- **Aviser** immédiatement l'école, le service de garde et les personnes ayant été en contact étroit avec la personne infestée. En règle générale votre enfant ne devrait pas être exclu de l'école ou du service de garde.
- **Examiner la tête de toutes les personnes dans la famille.**

...VERSO

- **Traiter seulement les personnes qui ont des poux ou des lentes vivantes**. Le traitement est plus efficace lorsque toutes les personnes ayant des poux sont traitées **en même temps** (la même journée).

AVEC QUOI TRAITER LES POUX ET LES LENTES ?

Consultez votre pharmacien. Il vous recommandera le traitement approprié qui sera remboursable partiellement ou complètement par vos assurances privées ou le régime public d'assurance médicament. Ne pas utiliser un produit conçu pour les animaux.

Pour l'application, veuillez suivre les recommandations du fabricant.

Pour permettre une meilleure efficacité du médicament contre les poux:

- ne pas utiliser un shampoing "2 dans 1" ou un revitalisant avant ou après l'application du produit;
- ne pas laver les cheveux pour 48 heures après l'application du produit;
- ne pas utiliser de produit à base de vinaigre;
- d'autres produits contre les poux sont offerts sur le marché, cependant leur efficacité n'a pas été démontrée par des études publiées.
- **L'application des produits contre les poux peut provoquer des démangeaisons ou une légère sensation de brûlure sur le cuir chevelu.**

FRÉQUENCE D'APPLICATION:

Certains traitements se font en **2 applications**. Ils tuent les poux et les lentes **(Kwellada, Nix, Nyda, Pronto, R&C)**. D'autres se font en **3 applications**. Ils tuent les poux mais ont peu ou pas d'effet sur les lentes **(Zap, Resultz**). **Toutes les applications recommandées doivent être administrées même si l'on ne voit plus de poux vivants et de lentes viables dans la chevelure. Si des poux vivants sont observés 17 jours après la 1ere application, refaites un traitement en utilisant un produit d'une catégorie différente. Consulter un professionnel de la santé pour plus d'information**.

COMMENT PROCÉDER POUR ENLEVER LES LENTES ?

Pour augmenter les chances de réussite, on recommande d'utiliser un peigne fin pour enlever les poux et les lentes à chaque application du traitement ainsi que 2, 11 et 17 jours après la 1ere application du traitement:

- Appliquer une **serviette humide sur le cuir chevelu** pendant au moins 30 minutes; cela permettra de décoller les lentes plus facilement.
- 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.
- 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.
- Glisser le peigne fin depuis le cuir chevelu vers l'extrémité de la mèche de cheveux.
- Examiner les cheveux par section, 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 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 la faisant glisser le long du cheveu.

COMMENT NETTOYER LES OBJETS PERSONNELS ?

Le risque de transmission par des objets personnels est minime, mais si vous recevez un avis de l'école ou du service de garde, procédez de la façon suivante:

Traiter les effets personnels (literie, peigne fin et autres peignes, brosses à cheveux, chapeaux, casquettes, autres accessoires) régulièrement utilisés par la personne infestée, selon 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
- Mettre les vêtements dans la sécheuse 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.

Il est fortement déconseillé 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.

Les infirmières en santé scolaire

Source: Dépliant "Poux, poux, poux" du MSSS, **2016**
Site internet: www.msss.gouv.qc.ca (cliquer sur *documentation* puis sur *publication*)