

Les poux de tête

Santé publique – feuille de renseignements

Que sont les poux de tête?

Les poux de tête sont de petits insectes qui vivent sur la tête des humains et se nourrissent de leur sang. Ces poux peuvent se trouver n'importe où sur la tête, mais vivent généralement sur le cuir chevelu, le long du cou et derrière les oreilles.

Quels sont les symptômes des poux de tête?

Les personnes qui ont des poux de tête peuvent sentir des picotements sur la tête. Quand les poux mordent le cuir chevelu, des démangeaisons peuvent être ressenties et une rougeur est parfois observée. Des démangeaisons ne signalent pas toujours la présence de poux de tête, car elles peuvent être causées par d'autres facteurs. Il est également possible d'avoir des poux de tête sans symptôme.

Les poux de tête peuvent-ils causer des maladies?

Les poux de tête ne causent pas et ne sont pas porteurs de maladies. Le fait de se gratter parce qu'on a des démangeaisons du cuir chevelu peut irriter la peau et causer une infection, mais cela se produit rarement. Les poux de tête ne constituent pas un danger pour la santé. Ils sont courants et ne sont pas un indice de mauvaise hygiène.

À quoi ressemblent les poux de tête et leurs lentes?

Les poux de tête adultes ont environ la taille d'une graine de sésame. Ce sont des insectes brunâtres ou grisâtres qui ont six pattes. Les poux se déplacent rapidement sur la tête et sont difficiles à repérer. Ils n'ont pas d'ailes et ne peuvent pas voler ni sauter.

Les poux de tête pondent leurs œufs (appelés lentes) sur la racine des cheveux tout contre le cuir chevelu, avec une « colle » qui résiste à l'eau. C'est pourquoi il est difficile de les retirer en les lavant ou en les brossant comme des pellicules. Après leur éclosion,

les lentes vides restent collées à la racine des cheveux. Il est difficile de faire la distinction entre une lente qui n'a pas encore éclos et une lente vide. Après l'éclosion, les lentes vides sont parfois plus faciles à voir dans des cheveux foncés, parce qu'elles semblent blanches. Il est facile de confondre des pellicules, une gale ou d'autres types de débris dans les cheveux avec des poux ou des lentes.



Taille réelle de trois stades du poux par rapport à une pièce d'un cent (CDC Photo)

Comment attrape-t-on des poux de tête?

Les poux de tête se transmettent par le contact des cheveux avec les cheveux d'une personne porteuse de poux. Il est possible, mais beaucoup moins probable, que les poux se transmettent par le partage d'objets personnels qui ont récemment touché la tête d'une personne porteuse de poux, par exemple un chapeau, un peigne ou une brosse à cheveux. Les poux de tête ne peuvent pas être transmis aux humains par des animaux.

Qui attrape des poux de tête?

Toute personne qui a des cheveux peut avoir des poux. Les poux de tête peuvent aussi se trouver dans les sourcils et les cils. Les poux sont plus courants chez les jeunes enfants qui fréquentent une garderie ou une école primaire, de même que chez les

Les poux de tête

membres de la famille d'enfants porteurs de poux. Le fait d'avoir les cheveux propres n'offre aucune protection contre les poux. Avoir des poux n'est pas un signe de mauvaise hygiène.

Comment sait-on qu'une personne a des poux de tête?

Il faut qu'au moins un pou qui bouge soit trouvé sur la tête. Le fait de trouver des lentes ne signifie pas qu'une personne a des poux de tête en activité. Les démangeaisons de la tête peuvent être causées par d'autres facteurs et ne sont donc pas nécessairement un indice de la présence de poux.

Quelle est la meilleure façon de déceler les poux?

Se faire peigner les cheveux par un parent ou un membre de la famille est une bonne façon de repérer les poux.

1. Lavez les cheveux à fond avec un shampoing ordinaire et ne les séchez pas. Le fait d'avoir les cheveux mouillés ralentit les poux et les rend plus faciles à attraper. Pour rendre les cheveux plus faciles à peigner, on peut appliquer une huile ou un après-shampoing, de la racine aux pointes.
2. Dans un endroit bien éclairé, peignez les cheveux à l'aide d'un peigne à grosses dents ordinaire pour les démêler.
3. Peignez-les ensuite à un peigne anti-poux très fin, que vous pouvez vous procurer dans une pharmacie et qu'un pharmacien peut vous aider à choisir. Passez les cheveux au peigne fin une petite mèche à la fois, en commençant à la racine des cheveux et en peignant jusqu'à la pointe.
4. Repérez les poux en mouvement à chaque coup de peigne. Essuyez le peigne avec un mouchoir de papier après chaque coup de peigne et placez les mouchoirs dans un sac.
5. Si vous n'êtes pas certain d'avoir trouvé une lente, collez-la sur une feuille de papier à l'aide d'un morceau de ruban collant transparent. Montrez-la ensuite à votre fournisseur de soins ou à une personne capable d'identifier les poux vivants.
6. Répétez les étapes 3 à 5 jusqu'à ce que tous les cheveux aient été peignés.

7. Fermez bien le sac contenant les mouchoirs usés et jetez-le aux poubelles.
8. Si vous trouvez des poux en mouvement, enlevez le revitalisant ou l'huile en lavant les cheveux et commencez le traitement.

Qui doit être mis au courant que mon enfant a des poux?

- Les parents des amis avec lesquels votre enfant a joué récemment et dont les cheveux auraient pu être en contact avec ceux de votre enfant.
- Le fournisseur de garde de votre enfant ou son enseignant, car il peut y avoir eu contact avec la tête d'autres enfants dans le cadre des activités ou des jeux.
- Prévenir les autres leur permettra de vérifier rapidement la présence de poux et de traiter. Ceci réduira la propagation à d'autres personnes.

Si un enfant à l'école ou à la garderie a des poux, doit-il être renvoyé à la maison?

Non. Les poux ne se propagent pas aussi facilement. Un enfant qui a une infestation active de poux de tête est probablement infesté depuis un mois ou plus. Beaucoup de temps peut s'écouler avant que des démangeaisons du cuir chevelu ne soient ressenties. Les enfants infestés sont généralement porteurs de moins de 10 poux. La tête de l'enfant qui a des poux ne doit pas être en contact avec la tête des autres enfants.

Comment les poux sont-ils traités?

Il ne faut pas commencer le traitement à moins d'avoir repéré au moins un pou en mouvement. Les traitements contre les poux s'achètent en pharmacie, sans ordonnance. Les traitements ou médicaments qui traitent les poux s'appellent des pédiculocides. Certains d'entre eux tuent aussi les lentes. Il est recommandé de traiter les poux à l'aide d'un produit dont l'ingrédient actif est la perméthrine ou la pyrèthrine. Les traitements à base de diméticone ou de myristate d'isopropyle sont également efficaces.

1. Lisez et suivez attentivement les instructions sur l'emballage. Certains produits ne doivent pas être utilisés chez les jeunes enfants, les femmes

Les poux de tête

enceintes, ou les personnes qui ont certains types d'allergies. Si les instructions précisent que le produit ne doit pas être utilisé chez la personne ayant besoin d'un traitement, obtenez les conseils de votre fournisseur de soins ou de votre pharmacien.

2. Vous pouvez porter des gants de caoutchouc pour éviter le contact avec le produit.
3. Ne poursuivez pas l'application du produit contre les poux pendant plus longtemps que ce qui est précisé dans les instructions.
4. N'utilisez pas plus ou moins de produit que ce qui est précisé dans les instructions.
5. N'appliquez pas de produit contre les poux sur une plaie ou une peau infectée.
6. Évitez que le produit n'entre en contact avec les yeux. Une débarbouillette peut être placée sur le visage pour éviter le contact avec les yeux. Si le produit entre en contact avec les yeux, rincez immédiatement avec beaucoup d'eau.
7. Rincez le produit des cheveux dans un lavabo et non pas dans un bain ou une douche, pour éviter que le produit n'entre en contact avec d'autres endroits sur la peau.
8. Après le traitement, retirez tous les poux encore présents à l'aide d'un peigne anti-poux, que vous pouvez vous procurer dans une pharmacie.
9. Après le traitement, la personne qui vient d'être traitée contre les poux doit mettre des vêtements propres.
10. Peignez les cheveux à l'aide du peigne anti-poux 24 heures après le traitement. Si vous observez encore des poux en mouvement 24 heures après le premier traitement, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien. Un autre traitement à l'aide d'un produit différent vous sera peut-être conseillé.
11. Si le premier traitement semble avoir été efficace et qu'aucun pou en mouvement n'est repéré après 24 heures, répétez le traitement 7 à 10 jours plus tard, pour tuer les poux éclos des lentes qui n'ont pas été tuées par le premier traitement.

Pourquoi arrive-t-il que le traitement ne soit pas efficace?

Il est possible que les instructions sur l'emballage du produit n'aient pas été suivies correctement. Le traitement contre les poux peut aussi avoir été utilisé en trop petite ou en trop grande quantité, trop longtemps ou pas assez longtemps. Le deuxième traitement peut avoir été fait trop tôt ou trop tard. Les poux peuvent aussi avoir acquis une résistance au traitement. Votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien peut vous aider à trouver un autre traitement s'il semble possible que les poux aient résisté au premier.

Le traitement entraîne-t-il des effets secondaires?

Le traitement peut entraîner des démangeaisons du cuir chevelu. Ceci ne veut pas dire que le traitement n'a pas été efficace. Un médicament contre les démangeaisons peut être utilisé pour soulager le problème.

Existe-t-il d'autres traitements efficaces?

Il n'y a aucune preuve que les remèdes naturels ou maison soient efficaces (par exemple le vinaigre, l'huile d'olive, la mayonnaise, le beurre fondu, la gelée de pétrole, l'huile de théier ou l'huile d'eucalyptus).

Les peignes anti-poux peuvent être utilisés lorsque les cheveux sont mouillés, pour retirer les poux et leurs lentes, avec la même méthode que pour l'examen des cheveux pour déceler les poux. Les cheveux mouillés ralentissent le mouvement des poux, ce qui les rend plus faciles à retirer. Le peignage des cheveux mouillés est fastidieux, car il doit être répété chaque jour pendant une période de deux semaines.

Toutes les lentes doivent-elles être retirées après le traitement contre les poux?

Non. Les deux traitements appliqués avec un intervalle de 7 à 10 jours devraient éliminer tous les poux vivants, incluant les lentes qui pourraient éclore et qui n'ont pas été tuées par le premier traitement. Les lentes sont bien collées à la racine des cheveux et ne risquent pas de tomber et d'infester d'autres personnes. Certaines personnes veulent retirer les

Les poux de tête

lentes pour des raisons esthétiques. Si vous décidez que vous voulez enlever les lentes, vous pouvez les agripper avec les ongles ou couper et retirer la mèche de cheveux où se trouvent les lentes. Un peigne anti-poux peut également être utile.

Comment peut-on éliminer les poux de chez soi?

Les poux vivent pendant moins de deux jours s'ils sont éloignés de la température élevée de la tête. Les lentes n'éclorent pas sans la température élevée de la tête et elles meurent habituellement en une semaine.

- Faites tremper tous vos peignes et toutes vos brosses dans de l'eau chaude (au moins 55 °C ou 130 °F) pendant 5 à 10 minutes.
- Lavez à l'eau chaude les articles qui ont été en contact avec les poux au cours des 48 heures précédentes (par exemple les chapeaux, les taies d'oreiller) et mettez-les dans la sècheuse à température élevée pendant au moins 15 minutes.
- Faites nettoyer à sec les articles non lavables, ou placez-les dans un sac de plastique étanche à l'air et à l'eau pendant deux semaines. La congélation peut aussi tuer les poux de tête et les lentes, mais il faut qu'elle dure plusieurs jours, selon la température et l'humidité.

Que puis-je faire pour prévenir les poux de tête?

- Évitez le contact entre vos cheveux et ceux d'une personne qui a des poux de tête.
- Évitez d'utiliser des articles qui ont été en contact avec la tête d'une personne qui a des poux de tête, par exemple les chapeaux, les peignes, les brosses, les accessoires pour les cheveux et les taies d'oreiller.
- Demandez à quelqu'un d'examiner votre tête si vous avez été en contact avec une personne qui a des poux de tête. Si des poux sont trouvés, traitez immédiatement.

Pour plus de renseignements

Adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé, à votre unité locale de la santé publique ou à Health Links-Info Santé à Winnipeg : 204 788-8200; sans frais (de l'extérieur de Winnipeg) : 1 888 315-9257. Vous trouverez aussi des renseignements sur le site Web de Santé Manitoba : <http://www.gov.mb.ca/health/publichealth/headlice.html>.