

## Le point sur les poux

**Les poux sont mal aimés, avec raison, mais ils sont aussi mal connus ! Voici donc des conseils fiables pour les empêcher de s'installer chez vous, les dépister et, le cas échéant, les éliminer. Et comme il faut bien connaître son ennemi pour mieux le combattre, vous trouverez aussi des informations sur leur mode de vie et les fausses informations qui circulent à leur sujet.**

Le pou est un parasite tenace et particulièrement bien adapté aux humains depuis le début des temps. C'est sur le corps humain qu'il trouve les conditions idéales de protection, de chaleur et d'humidité. Le pou se nourrit de sang humain.

Le pou aime particulièrement les rassemblements d'enfants (école, camps, etc.) et les voyages. Voilà pourquoi les **retours à l'école, en septembre et en janvier**, sont des moments où vous devez redoubler de vigilance.

Lorsque le pou s'installe sur le corps humain, on parle de pédiculose.

### La prévention

Il n'existe pas de traitement de prévention reconnu contre la pédiculose. Il est toutefois possible de limiter et d'éviter leur transmission en repérant et en traitant rapidement les personnes qui ont des poux.

#### Voici quelques conseils à rappeler aux enfants

- Éviter de se coller la tête contre celle des autres
- Placer les tuques, les casquettes et les foulards dans leur manche de manteau
- À la piscine, chez un ami, dans un camp de jour ou de vacances, à l'école, ne pas partager leurs objets personnels comme les peignes, les brosses à cheveux, les barrettes et les chapeaux.
- Attachez **toujours** les cheveux longs, en faisant des tresses le plus souvent possibles : les poux s'y accrochent moins facilement que sur des cheveux détachés.
- Les poux sont munis de petits crochets aux pattes qui leur permettent de se déplacer facilement d'un humain à l'autre. Comme nous l'avons mentionné plus haut, les cheveux, mais aussi les poils et les fibres de vêtement.

### Le repérage hebdomadaire

**En examinant chaque semaine** avec soin les cheveux humides de votre enfant, particulièrement autour des oreilles, près de la nuque et du front, vous serez en mesure de repérer les poux rapidement et de freiner leur propagation.

### Alerte aux poux : repérage quotidien

Voici quoi faire si votre enfant a des démangeaisons au cuir chevelu ou si l'école vous avise d'une infestation :

- **Tous les jours**, sous un bon éclairage, examinez avec soin les cheveux humidifiés de votre enfant, particulièrement autour des oreilles, près de la nuque et du front.
- Aidez votre enfant à bien se laver les cheveux et à bien les rincer.

**Note.** Ne jamais faire de traitement préventif.

## Quand les poux sont là!

Si vous avez trouvé des poux vivants ou des lentes (œufs de poux) dans les cheveux de votre enfant et que vous ne pouvez pas aller à la pharmacie tout de suite, suivez les étapes ci-dessous :

1. Mettez n'importe quelle **huile comestible** dans les cheveux de votre enfant avant qu'il se couche, curieusement la mayonnaise est efficace. Couvrir la tête de votre chérubin d'un bonnet de douche ou un casque de bain et protéger son oreiller à l'aide d'une serviette. L'huile de coco est à la mode, et, comme les autres huiles, elle étouffe les poux.
2. Le lendemain matin, après avoir mouillé les cheveux passez le peigne fin. Les peignes à dents longues et à dents qui roulent vendus en pharmacie sont les plus efficaces. Cette opération déloge les poux et vous donnera une idée du niveau d'infestation.
3. Ensuite, un bon lavage avec du liquide-vaisselle éliminera l'huile et les poux morts non délogés, **mais pas les lentes**, qui elles, sont bien accrochées aux cheveux. Un pou femelle pond en moyenne, 5 œufs par jour, donc, si vous avez trouvé des poux, il est très probable qu'il y a aussi des lentes dans les cheveux de votre enfant.
4. En principe, le liquide à vaisselle aura agi pour éliminer l'huile dans les cheveux, sinon relaver les cheveux avec un shampoing. **Ne pas appliquer de revitalisant sur les cheveux durant la période de poux afin d'optimiser le traitement contre la pédiculose.**
5. Procurez-vous à la pharmacie l'un des produits pour contrer la pédiculose (produit anti poux) **NYDA®** ou **Result®**: nous avons remarqué que ces deux produits se sont avérés des plus efficaces à l'école. Les poux retrouvés à l'école FACE semblent avoir acquis une résistance aux autres produits sur le marché.
6. Après le traitement, passez à nouveau le peigne fin dans les cheveux mouillés, et ce, **tous les jours, pendant au moins 9 jours**. Puis, toujours en respectant la posologie du traitement utilisé, faites à **nouveau** le traitement et utilisez à nouveau le peigne fin **pendant au moins 9 jours**.
7. Les lentes doivent être toutes retirées de la chevelure afin d'éviter que la situation se complique et créer une confusion chez les parents entre les vieilles lentes et des nouvelles.

**8.** Assurez-vous de bien tuer les lentes en les pinçant avec le bout des doigts ou une pince à épiler ou en coupant le cheveu avec des ciseaux. Sachez qu'elles sont difficiles à retirer, car elles collent aux cheveux. Les lentes sont des œufs et deviendront des poux si vous ne les éliminez pas.

**9.** Lavez à l'eau chaude les draps, les taies d'oreiller, les serviettes, les jouets en peluche et les vêtements portés au cours des derniers jours. Pensez recouvrir les banquettes de l'auto pour éviter la contamination croisée.

**10.** Passez l'aspirateur partout, particulièrement les surfaces en tissu, comme les sofas, banquettes et fauteuils de la maison, et dans les endroits où l'enfant passe le plus de temps.

**11.** Placez les objets non lavables comme les oreillers, les coussins, certains jouets en peluche, les couettes et les grosses couvertures dans des sacs en plastique hermétiques pendant **au moins 12 jours**. On entend souvent dire que les poux meurent lorsqu'ils n'ont plus de nourriture, mais dans de bonnes conditions, le parasite peut survivre 9 jours!

**12.** Si une des personnes dans la maison a des poux, il y a de fortes chances que toutes les autres en aient aussi. Il est donc très important que tous les membres de la famille agissent rapidement en suivant les conseils de dépistage mentionnés plus haut, et si des poux sont trouvés, procéder en suivant toutes les étapes du traitement. Il est très important de respecter à la lettre le mode d'emploi du produit acheté, notamment la durée d'application.

**13.** Si votre enfant a été en contact étroit ou a passé la nuit chez un ami, chez ses grands-parents ou chez d'autres membres de sa famille, avisez toutes ces personnes et demandez-leur d'examiner attentivement leurs cheveux et leur cuir chevelu. Sinon, votre enfant court le risque d'attraper à nouveau des poux en étant en contact avec eux et il vous faudra alors tout recommencer!

**Note.** Les huiles essentielles de lavande, de menthe, ou de théier sont parfois conseillées pour combattre les poux, mais leur efficacité n'a pas été prouvée. **Seul un traitement pour combattre la pédiculose peut vous débarrasser des poux.**

## **Pourquoi les cheveux?**

Les poux aiment les cheveux des humains, car ils y trouvent tout ce dont ils ont besoin :

- du sang pour se nourrir;
- des cheveux auxquels ils s'accrochent solidement et sur lesquels leurs lentes restent bien fixées jusqu'à leur éclosion;
- de la chaleur (entre 28 et 32°C) et de l'humidité (taux de 70 à 80%) pour se reproduire;
- une très bonne cachette!

Toutefois, précisons que les poux peuvent aussi se cacher dans les sourcils, les cils et même la moustache et la barbe. Une personne chauve peut donc avoir des poux!

## **Comment les poux voyagent-ils d'une personne à l'autre?**

Les poux cherchent toujours à conquérir de nouveaux territoires : les rassemblements leur facilitent la vie : grâce à leurs crochets, ils se débrouillent très bien pour passer d'une chevelure à l'autre, lorsque les têtes sont en contact.

### **La vérité sur les poux**

- Les poux passent facilement d'une tête à l'autre, mais ils le font en marchant très vite, pas du tout en sautant.
- Les poux ne font pas la différence entre les classes sociales.
- Les poux aiment autant les cheveux propres que les cheveux sales.
- Ils ne causent pas toujours de démangeaisons.
- Les nits se tiennent à moins de 1 cm (0,6 cm exactement) du cuir chevelu, car elles ont besoin de plus de chaleur que les poux adultes. Elles collent aux cheveux, ce qui permet de les distinguer des pellicules, qui elles, se détachent facilement des cheveux.
- Les animaux domestiques ont des puces, mais pas de poux.

Information en ligne : [Poux... Poux... Poux... – Tout savoir sur les poux de tête](#), Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2018.

Si vous désirez approfondir vos connaissances sur les poux, il existe plusieurs documents de référence dans les bibliothèques.

---

Nous souhaitons remercier Françoise Ruby et Jeanne Labbé pour avoir réussi à réunir dans un document tous les renseignements pertinents pour s'attaquer aux poux!