

Traiter les poux à la maison

Les poux de tête sont une nuisance. Ils ne propagent pas de maladies et ne sont pas un signe de mauvaise propreté. N'importe qui peut attraper des poux de tête, et ils sont beaucoup plus faciles à traiter s'ils sont détectés tôt.

Les familles ont la responsabilité de procéder à des inspections au sein de leur ménage et de traiter les poux lorsqu'elles en trouvent. La présente ressource fournit de l'information fondée sur des données probantes pour aider à traiter les poux de tête à la maison.

Qu'est-ce que les poux de tête?

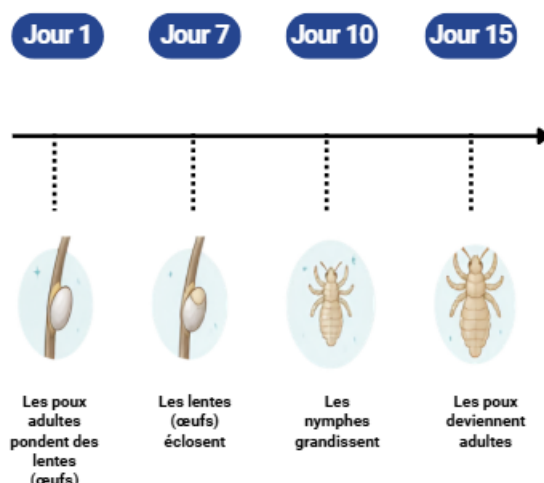
Les poux de tête sont de petits insectes sans ailes qui vivent sur le cuir chevelu des humains. Ils se nourrissent de sang humain. Il est important de connaître le cycle de vie d'un pou pour comprendre comment le traiter.

Comprendre le cycle de vie permet de briser le cercle vicieux. **Vérifiez, traitez, puis recommencez. Soyez minutieux!**

Les **LENTES** sont des œufs de poux. Les lentes s'accrochent aux cheveux, près du cuir chevelu (à moins de 6 mm) et ont à peu près la taille d'un grain de sel. Elles sont généralement de couleur jaune à blanche, mais peuvent aussi être grises, brunes ou transparentes. Les lentes peuvent ressembler à des pellicules, mais elles ne s'enlèvent pas facilement des cheveux. Les lentes prennent de 7 à 10 jours pour éclore.

Une **NYMPHE** a la taille d'une tête d'épingle et ressemble à un grain de sable sur le cuir chevelu. La nymphe est libérée de la lente après 7 à 10 jours et devient adulte 9 à 15 jours après l'éclosion.

Le pou **ADULTE** a la taille d'une graine de sésame et se déplace rapidement. Il est généralement de couleur beige à blanc grisâtre, mais peut également être de couleur brun foncé. Dans les cheveux foncés, le pou adulte semble plus foncé. Le pou adulte peut vivre jusqu'à 30 jours sur la tête d'une personne. Le pou mourra dans un délai d'un jour ou deux s'il ne se nourrit pas.



Comment les poux de tête se propagent-ils?



- Les poux de tête **ne peuvent pas sauter ni voler.**
- Les poux peuvent passer d'une tête à une autre chaque fois qu'il y a un contact de tête à tête d'au moins 30 secondes, par exemple, lorsque les enfants jouent ensemble, prennent des égoportraits et font des soirées pyjama.
- Le partage d'articles comme les peignes, les brosses, les bandeaux à cheveux ou les chapeaux peuvent également propager les poux.

Comment réduire la propagation des poux de tête

N'importe qui peut avoir des poux de tête. Cela ne signifie pas qu'une personne est malpropre, a peu de moyens financiers, ou qu'un enfant ne reçoit pas les soins appropriés.

L'inspection est la seule façon de détecter les poux de tête. Vérifiez la présence de poux de tête chaque semaine. Une personne pourrait avoir des poux de tête sans ressentir de démangeaisons ni se gratter. Si c'est toutefois le cas, les démangeaisons surviennent le plus souvent autour des oreilles et au bas de la nuque, à la naissance des cheveux.

Inspectez la tête de votre enfant :

- chaque semaine
- après chaque soirée pyjama
- chaque jour pendant les épidémies de poux à l'école ou dans la communauté

Autres moyens de réduire la propagation :

- Attachez ou tressez les cheveux longs.
- Expliquez à tous les membres de la famille qu'ils ne doivent pas partager les articles personnels qui sont utilisés sur la tête, comme les chapeaux, les tuques, les accessoires pour cheveux et les casques d'écoute.
- Demandez à tous les membres de la famille de placer leur tuque et leur foulard dans les manches de leur manteau ou dans leur sac à dos avant de suspendre ces articles dans un casier, un vestiaire ou une garde-robe.

Bien que de nombreux produits prétendent prévenir les infestations de poux, il n'existe actuellement aucun produit approuvé au Canada pour la prévention des poux de tête.

Comment vérifier la présence de poux de tête

Les poux de tête sont minuscules et peuvent se déplacer très rapidement. Il est possible que vous ne voyiez que des lentes lorsque vous vérifiez la présence de poux. Il y a 2 options pour vérifier la présence de poux de tête :

Inspection

Ce dont vous avez besoin :

- Lumière vive
- Pinces à cheveux
- Peigne régulier
- Papiers mouchoirs blancs
- Peigne à lentes,* disponible en pharmacie
- Sac à ordures
- Loupe (facultatif)

*Le peigne à lentes peut ne pas convenir à tous les types de cheveux, mais les notices d'accompagnement du produit ne fournissent généralement aucune précision à ce sujet. Un peigne à lentes ne devrait pas être utilisé sur les types de cheveux très frisés, crépus ou torsadés, car ces cheveux sont plus susceptibles de se casser.

1. Démêlez les cheveux secs avec une brosse ou un peigne régulier.
2. Séparez les cheveux en plusieurs sections avec des pinces à cheveux. Commencez par une section à l'arrière de la tête.
3. Prenez le peigne à lentes et placez les dents du peigne à plat contre le cuir chevelu.
4. Peignez les cheveux à partir des racines jusqu'aux pointes.
5. Essuyez le peigne sur le papier mouchoir après chaque passage. Examinez le papier mouchoir à la lumière vive pour voir s'il y a des poux. Une loupe peut vous aider.
6. Vous pouvez également trouver des lentes (des œufs) dans les cheveux.
7. Peignez chaque section deux fois jusqu'à ce que vous ayez terminé toutes les sections.
8. Jetez tous les papiers mouchoirs usagés dans le sac à ordures, attachez le sac fermement et jetez-le avec les ordures ménagères ordinaires.
9. Faites tremper la brosse, les peignes et les pinces à cheveux dans de l'eau chaude savonneuse (juste après l'avoir fait bouillir) pendant au moins 30 secondes pour vous assurer que les poux sont morts (cela doit être fait par un adulte). Une fois que l'eau est revenue à la température ambiante, retirez tous les débris des peignes et des pinces et rincez.



Peignage humide

Ce dont vous avez besoin :

- Lumière vive
- Pinces à cheveux
- Peigne régulier
- Papiers mouchoirs blancs
- Revitalisant blanc pour cheveux
- Vieille brosse à dents
- Peigne à lentes,* disponible en pharmacie
- Sac à ordures
- Loupe (facultatif)

*Le peigne à lentes peut ne pas convenir à tous les types de cheveux, mais les notices d'accompagnement du produit ne fournissent généralement aucune précision à ce sujet. Un peigne à lentes ne devrait pas être utilisé sur les types de cheveux très frisés, crépus ou torsadés, car ces cheveux sont plus susceptibles de se casser.

1. Appliquez le revitalisant, en recouvrant l'ensemble du cuir chevelu et tous les cheveux à partir des racines jusqu'aux pointes.
2. Séparez les cheveux en plusieurs sections avec des pinces à cheveux.
3. Prenez le peigne à lentes et placez les dents du peigne à plat contre le cuir chevelu à l'arrière de la tête, puis peignez les cheveux à partir des racines jusqu'aux pointes.
4. Essuyez le peigne sur le papier mouchoir après chaque passage. Examinez le papier mouchoir à la lumière vive pour voir s'il y a des poux. Vous pouvez également trouver des lentes (des œufs) dans les cheveux.
5. Peignez chaque section deux fois jusqu'à ce que vous ayez terminé toutes les sections. Si le peigne devient obstrué, utilisez une vieille brosse à dents pour enlever les débris.
6. Jetez tous les papiers mouchoirs usagés et la brosse à dents dans le sac à ordures, attachez le sac fermement et jetez-le avec les ordures ménagères ordinaires.
7. Faites tremper la brosse, les peignes et les pinces à cheveux dans de l'eau chaude savonneuse (juste après l'avoir fait bouillir) pendant au moins 30 secondes pour vous assurer que les poux sont morts (cela doit être fait par un adulte). Une fois que l'eau est revenue à la température ambiante, retirez tous les débris des peignes et des pinces et rincez.



Que faire en cas de détection de poux ou de lentes

Si vous trouvez des poux lors de votre inspection :

Commencez un traitement immédiatement et conformément aux instructions du produit si vous trouvez des poux ou des lentes à moins de 6 mm (largeur du petit doigt) du cuir chevelu lors de votre inspection. Les lentes trouvées à plus de 6 mm du cuir chevelu sont généralement écloses ou mortes.

Les poux de tête se propagent rapidement. Si une personne dans votre ménage a des poux, les autres peuvent en avoir aussi. [Examinez tous les membres de votre ménage le même jour.](#)

Le jour même, appliquez une méthode de traitement aux membres du ménage [qui ont des poux ou des lentes](#), ainsi qu'aux membres du ménage qui partagent le même lit que ces derniers.

Pour aider à réduire la propagation, informez l'école ou le groupe communautaire de votre enfant que vous avez trouvé des poux de tête. Une fois traité, votre enfant peut continuer à fréquenter l'école ou poursuivre ses activités normalement.



Comment traiter les poux de tête

Si vous trouvez des poux lors de votre inspection, vous devrez utiliser un produit de traitement. Il existe plusieurs types de produits approuvés pour le traitement des poux de tête disponibles au Canada :

- Perméthrine, p. ex., Nix, Kwellada-P
- Pyréthrine, p. ex., shampooing et revitalisant R&C
- Resultz
- NYDA

Choses à considérer lors du choix d'un produit de traitement

Les produits ne conviennent pas tous aux jeunes enfants et aux femmes enceintes. **Lisez l'étiquette des produits** attentivement pour vous assurer qu'ils sont sans danger pour la personne faisant l'objet du traitement.

Chaque produit est utilisé de manière différente, il est donc **important de suivre attentivement les instructions fournies avec le produit que vous choisissez.**

Aucun produit sur le marché ne permet de tuer toutes les lentes. Vous devrez **répéter le traitement dans un délai de 7 à 10 jours**, pour tuer les poux éclos des lentes depuis le premier traitement.

Après l'application de tout produit, les lentes seront toujours présentes. Celles-ci devront être **enlevées à la main.**

Renseignements généraux sur le produit

Appliquez un produit de traitement approuvé deux fois, la [deuxième application](#) 7 à 10 jours après la première. [Suivez attentivement les instructions](#) fournies avec le produit que vous choisissez.

Le cuir chevelu peut être irrité après le traitement; cela ne signifie pas que le traitement n'a pas fonctionné.

Minimisez le contact avec la peau au-delà du cuir chevelu. Protégez la peau avec des serviettes et ne laissez pas votre enfant s'asseoir dans un bain pour rincer les cheveux.



Enlever les lentes à la main

Après avoir terminé un traitement, [les lentes encore présentes doivent être enlevées à la main](#). Cette méthode peut également être utilisée pour les bébés de 6 mois et moins, les enfants de moins de 2 ans (selon le produit utilisé), les femmes enceintes ou les personnes allergiques aux produits. [Cette méthode prend beaucoup de temps](#) et peut être un processus difficile pour un enfant. Il sera alors préférable d'effectuer le processus en plusieurs séances de plus courte durée.

Enlever les lentes à la main

Ce dont vous avez besoin :

- Lumière vive
- Pinces à cheveux
- Peigne régulier
- Papiers mouchoirs blancs
- Peigne à lentes,* disponible en pharmacie
- Sac à ordures
- Loupe (facultatif)

*Le peigne à lentes peut ne pas convenir à tous les types de cheveux, mais les notices d'accompagnement du produit ne fournissent généralement aucune précision à ce sujet. Un peigne à lentes ne devrait pas être utilisé sur les types de cheveux très frisés, crépus ou torsadés, car ces cheveux sont plus susceptibles de se casser.

Remarque : N'utilisez pas du vinaigre pour vous aider à enlever les lentes, car cela peut réduire l'efficacité de certains produits.

Les étapes suivantes doivent être effectuées **quotidiennement** pendant la durée du traitement:

1. Démêlez les cheveux avec une brosse ou un peigne régulier.
2. Séparez les cheveux en plusieurs sections avec des pinces à cheveux.
3. Commencez par une section à l'arrière de la tête. Placez les dents du peigne à lentes à plat contre le cuir chevelu.
4. Dans un endroit bien éclairé, examinez chaque cheveu pour voir s'il y a des lentes.
5. Enlevez les lentes en les retirant une à une de la mèche de cheveux. Vous aurez peut-être besoin d'utiliser vos ongles.
6. Enlevez d'abord les lentes qui se trouvent 6 mm ou moins du cuir chevelu. Les lentes qui se trouvent à plus de 6 mm sont peu susceptibles d'éclore.
7. Essuyez le peigne sur le papier mouchoir après chaque passage.
8. Jetez tous les papiers mouchoirs usagés dans le sac à ordures, attachez le sac fermement et mettez-le au rebut avec les ordures ménagères ordinaires.
9. Faites tremper la brosse, les peignes et les pinces à cheveux dans de l'eau chaude savonneuse (juste après l'avoir fait bouillir) pendant au moins 30 secondes pour vous assurer que les poux sont morts (cela doit être fait par un adulte). Une fois que l'eau est revenue à la température ambiante, retirez tous les débris des peignes et des pinces et rincez.

Clés pour contrôler les poux de tête

- Après l'application de tout produit, des lentes (œufs) seront encore présentes, [enlevez ces lentes \(œufs\) à la main](#).
- Assurez-vous que tous les membres du ménage n'ont plus de lentes ou de poux vivants. Continuez d'examiner les membres du ménage [au moins une fois par semaine](#) après la seconde application.
- Si vous trouvez des poux vivants après la deuxième application, répétez le traitement avec

un produit différent (contenant un ingrédient différent). Cela signifie que vous devez appliquer le produit une première fois, puis une seconde fois 7 à 10 jours plus tard.

REMARQUE : Ne mélangez pas les produits contre les poux pour les utiliser en même temps.

- Si vous trouvez encore des poux vivants après avoir suivi ces étapes, communiquez avec votre médecin de famille, un pharmacien ou une infirmière en santé publique.

Le produit a-t-il été efficace?

Vérifiez si le produit a tué les poux

Après avoir utilisé un produit en suivant toutes les directives et en respectant la durée prescrite, examinez minutieusement les cheveux en suivant les étapes de [l'inspection](#). Il est possible que vous ne trouviez aucun pou. Si vous trouvez des poux, observez-les pour voir s'il y a du mouvement et déterminer si le produit a été efficace.

Le traitement **n'a pas fonctionné** si :

- Les poux bougent encore (ils peuvent être plus lents).
- Suivez de nouveau les étapes avec un produit contenant un ingrédient différent.

Le traitement **a fonctionné** si :

- Les poux ne bougent plus.

Assurez-vous de vérifier chaque semaine!



Lorsque les traitements ne semblent pas fonctionner

Il est très frustrant de constater qu'aucun traitement ne semble fonctionner après avoir effectué tout ce qui était recommandé. Voici quelques-unes des raisons possibles :

Application inadéquate du produit

[Appliquer le produit selon les instructions du produit](#). Le produit doit être appliqué sur tous les cheveux, des racines aux pointes, et rester sur les cheveux pendant la durée indiquée dans les instructions pour tuer les poux.

Une seule application du produit

Le traitement ne fonctionnera pas si vous appliquez le produit une seule fois, car aucun produit disponible sur le marché ne tue toutes les lentes. Même si les poux vivants sont tués ou enlevés lors du premier traitement, les lentes continueront d'éclore. [Réappliquez le produit 7 à 10 jours plus tard](#), en suivant les instructions du produit.

Résistance aux produits

Il y a résistance lorsque le produit utilisé comme traitement ne tue pas les poux. Vous ne pouvez malheureusement pas savoir si les poux sont résistants à un produit avant de l'avoir essayé. La seule façon de le savoir est de vérifier son efficacité après l'avoir utilisé.

Nouvelle infestation de poux

Cela signifie qu'un cas de poux a été traité avec succès, mais que des poux adultes ont été trouvés par la suite. Si aucun pou de tête ou lente n'a été trouvé après avoir examiné les cheveux quotidiennement pendant une semaine et que des poux sont trouvés la semaine suivante, il s'agit probablement d'une nouvelle infestation de poux.



Nettoyage ménager et articles personnels

Lors d'un traitement de poux de tête à la maison, un nettoyage ménager régulier est approprié. Un nettoyage excessif, comme frotter les murs, n'est pas nécessaire. Les produits ménagers à pulvériser ne sont pas recommandés et peuvent être toxiques s'ils sont inhalés ou absorbés par la peau. **Les vérifications quotidiennes et le retrait des lentes sont plus utiles pour enrayer le problème.**

Les articles en contact avec la tête, tels que les brosses, les chapeaux, les taies d'oreiller, etc., doivent être nettoyés pour éliminer les lentes et les poux. Le nettoyage ménager peut inclure :



- Les peignes, brosses et accessoires pour cheveux :
- Faites tremper dans de l'eau chaude savonneuse (juste après l'avoir fait bouillir) pendant au moins 30 secondes pour vous assurer que les poux sont morts (cela doit être fait par un adulte). Une fois que l'eau est revenue à la
- Jouets et autres articles ne pouvant être nettoyés :
- Placez-les dans un sac bien fermé pendant deux semaines.
- Placez-les au congélateur pendant au moins 24 heures.
- Passez l'aspirateur sur les matelas, le mobilier et les sièges d'auto.

température ambiante, retirez tous les débris des peignes et des pinces et rincez.

- Chapeaux, oreillers et pyjamas :
- Lavez-les dans de l'eau chaude savonneuse et faites-les sécher à haute température pendant 15 minutes chaque jour.
- Nettoyez à sec tout ce qui n'est pas lavable.
- Repassez les articles, sauf indication contraire.

- Animaux de compagnie : les animaux n'ont pas de poux de tête d'humains et ne peuvent pas les propager. Aucun traitement n'est nécessaire.

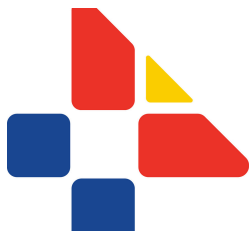
Pour obtenir plus de renseignements :

Veuillez contacter l'infirmier·ère en santé publique de votre région

Ou

Visitez le site Web d'information sur la santé de NL Health Services (en anglais seulement)

hi.easternhealth.ca



**NL Health
Services**