



## LES POUX DE TÊTE (Pédiculose)

### Quelques renseignements sur les poux de tête

Les poux de tête sont de minuscules insectes qui vivent sur le cuir chevelu humain; ils se nourrissent de sang humain, tout comme les moustiques. Ces poux ne transmettent **pas** de maladies et, bien qu'ils soient ennuyeux, ils ne représentent **pas** de danger pour la santé. Les épidémies sont fréquentes dans les écoles parce que les poux se transmettent par un contact personnel étroit. Les parents sont souvent gênés de constater que leur enfant a des poux de tête, mais la recherche a montré que ces parasites ne sont pas le signe d'un faible niveau socio-économique ni d'une mauvaise hygiène personnelle. Tout le monde peut attraper des poux de tête.

### Comment se transmettent les poux de tête?

Les poux de tête sont des insectes sans ailes; ils ne peuvent voler ni sauter. Ils peuvent cependant se répandre assez rapidement en passant d'une tête à l'autre, habituellement par le type de contact personnel étroit qui a lieu dans les écoles. Les poux se transmettent aussi par des objets personnels prêtés, tels chapeaux et autres coiffures, brosses à cheveux, foulards et rubans. Encouragez vos enfants à ne pas utiliser ni emprunter de tels objets personnels de leurs amis.

### Quels sont les symptômes?

Les démangeaisons constantes du cuir chevelu sont le symptôme le plus courant des poux de tête. Elles peuvent s'accompagner de traces de grattage ou de petites lésions rouges qui ressemblent à un rash.

### Comment puis-je vérifier la présence de poux de tête?

Les poux sont très petits, mobiles et difficiles à voir, et il est donc plus facile de trouver les œufs (appelés lentes) que les insectes eux-mêmes. Les lentes vivantes peuvent être difficiles à voir parce qu'elles sont de couleur chamois et qu'elles se confondent avec les cheveux. Les lentes mortes sont grisâtres et elles sont plus faciles à trouver. Chaque petite graine ovale grisâtre est solidement « fixée » à un cheveu, très près du cuir chevelu. Les lentes sont minuscules, environ un tiers de la taille d'une graine de sésame. On les trouve surtout derrière les oreilles et sur la nuque. On croit parfois que les « lentes » sont des pellicules et il peut donc être utile d'utiliser une loupe pour les chercher. Si vous trouvez des lentes, il y a certainement des poux.

### Quel est le meilleur traitement?

Une infestation par les poux de tête peut être facilement traitée en suivant les quatre étapes indiquées ci-après :

1. **Vérifiez la tête de tous les membres de la famille.** Si une personne a des poux de tête, les autres membres de la famille courent plus de risques d'être aussi infestés.
2. **Traitez tous les membres infestés de la famille en même temps.** Si vous ne traitez pas tout le monde en même temps, les poux de tête peuvent passer d'un membre de la famille à un autre.
3. **Faites deux traitements au moyen d'un shampoing, en attendant sept à dix jours entre les deux.** Malgré les affirmations de certains produits contre les poux de tête, il est prouvé que ces produits ne tuent pas les œufs non éclos au moment de l'application du premier shampoing. Avec un deuxième shampoing, les poux éclos après le premier shampoing seront tués avant d'avoir la chance de pondre d'autres œufs. Votre pharmacien peut vous aider à choisir un shampoing approprié à vos besoins. (**Nota** : Les femmes enceintes et les mères qui allaitent doivent consulter leur médecin ou leur pharmacien avant d'utiliser un tel shampoing.)
4. **Peignez les cheveux avec un peigne à lentes, plusieurs fois et de manière systématique, jusqu'à ce que toutes les lentes soient enlevées.** Un peigne à lentes (disponible en pharmacie) est un peigne à dents fines, utilisé après le shampoing pour enlever les poux de tête morts et les œufs (lentes) fixés aux cheveux. Toutes les lentes qui restent après le deuxième shampoing sont mortes, mais il est quand même bon d'utiliser ce peigne pour les enlever de façon à surveiller la situation.

### Prévention d'une nouvelle infestation

Les poux de tête peuvent se propager rapidement et il est donc important d'informer les amis, la famille et les camarades de classe si une personne est infestée. **Pour réussir à éliminer les poux de tête, il faut s'assurer de donner deux traitements au shampoing et de vérifier la tête de tous les membres de la famille après les deux traitements.** Les poux de tête ne survivent **pas** facilement loin du cuir chevelu. Ils ont besoin de se nourrir régulièrement de sang humain et ils survivent seulement à une température variant entre 30 °C et 32 °C et à une humidité de 70 pour 100. De plus, les poux ont très peu de possibilités de quitter les cheveux et ils ne risquent pas d'infester les autres par un simple contact avec des meubles ou du tapis. Les articles les plus susceptibles de permettre aux poux de passer d'une tête à une autre sont les chapeaux et autres coiffures, les cols de fourrure ou de simili fourrure, les foulards, les peignes, les brosses et les parures pour cheveux. Si possible, ces objets doivent être lavés à l'eau chaude et placés dans la sècheuse au cycle chaud. Les articles qui ne peuvent être placés dans la sècheuse doivent être scellés dans un sac en plastique pendant dix jours ou placés au congélateur pendant vingt-quatre heures. **Rien ne prouve la nécessité ni l'efficacité d'un grand ménage de la maison pour se débarrasser des poux de tête.** La façon la plus efficace de s'assurer de l'extermination des poux de tête consiste à suivre le traitement de « deux shampoings », suivis d'un examen de la tête. À long terme, la meilleure façon de contrôler les poux de tête est la coopération entre les parents, les enseignants, les ministères et les unités de la santé publique. Lorsque les parents savent comment reconnaître la présence des poux de tête, une inspection régulière du cuir chevelu de leurs enfants est la meilleure mesure de prévention possible.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région ou avec votre médecin de famille.