



Fiche d'information sur les poux de tête

Les poux de tête sont de minuscules insectes qui vivent sur le cuir chevelu (dans les cheveux) et se nourrissent de petites quantités de sang. Comme ils ne peuvent ni voler ni sauter, ils se propagent d'une tête à l'autre au contact des cheveux. Comme les poux ne vivent que sur les humains, les animaux domestiques ne peuvent pas les attraper ou les propager.

Comment repérer les poux et les lentes?

Poux:

- Petits et plats, ils sont difficiles à voir.
- Environ la taille d'une graine de sésame.
- Couleur gris-brun.
- Vivent près du cuir chevelu.
- Rampent rapidement (ils ne peuvent ni voler ni sauter).



Lentes (oeufs de poux):

- Taille équivalent environ à un grain de sable.
- Brunnes lorsqu'elles sont vivantes, mais deviennent blanches lorsqu'elles sont écloses ou mortes.
- Se collent aux cheveux près du cuir chevelu.
- Il est difficile de les enlever.



Les poux et les lentes se trouvent habituellement près du cuir chevelu, **autour des oreilles**, à **l'arrière du cou** ou sur le **front**.

Cherchez les poux sous une lumière vive (comme la lumière du jour). Séparez les cheveux mouillés en petites sections et peignez-les pour mieux voir les poux et les lentes. Si vous ne trouvez que des lentes, cherchez attentivement des poux vivants. S'il y a à la fois des poux **et** des lentes, il est recommandé de procéder à un traitement complet.



Comment traiter les poux?

N'effectuez un traitement que si vous voyez des poux vivants sur la tête de votre enfant. Un pharmacien peut vous aider à choisir le traitement approprié. Lisez attentivement la liste des ingrédients et le mode d'emploi. Assurez-vous que le traitement est adapté à l'âge de votre enfant. Certains traitements ne conviennent pas aux jeunes enfants.

Traitement pour les poux

- Insecticides : Faites deux traitements, de 7 à 10 jours d'intervalle.
- Non-insecticides : Peut nécessiter plus d'un traitement.
- Suivez bien toutes les instructions et peignez les poux et les lentes tous les jours entre les traitements.

Élimination des lentes

- Un peigne à dents fines permet d'éliminer les lentes et les poux des cheveux.
- Utilisez une lumière vive.
- Travaillez par petites sections, commencez par la racine des cheveux et terminez par la pointe.
- Peignez les cheveux tous les jours, pendant au moins deux semaines, pour vous assurer que toutes les lentes sont éliminées.

Traitements alternatifs

Certaines personnes recherchent des remèdes maison pour traiter les poux. De nombreux traitements alternatifs, comme l'huile minérale, le vinaigre, la vaseline, la mayonnaise ou le gel à cheveux, n'ont pas fait leurs preuves. La Société canadienne de pédiatrie prévient que l'essence et le kérosène sont extrêmement dangereux et ne doivent jamais être utilisés.

Nettoyer les articles personnels

Après le traitement pour les poux, nettoyez vos articles personnels pour éviter d'attraper des poux à nouveau :

- Lavez les peignes, les brosses et les accessoires pour les cheveux à l'eau chaude savonneuse jusqu'à ce que les poux et les lentes soient éliminés. Trempez-les ensuite dans de l'eau très chaude pendant 10 minutes.
- Lavez les vêtements, draps, taies d'oreiller, couvertures et serviettes dans l'eau chaude savonneuse. Ensuite, séchez-les dans une sècheuse au réglage chaud pendant 15 minutes.
- Placez les articles que vous ne pouvez pas laver dans un sac de plastique hermétique pendant 14 jours.
- Il n'est pas nécessaire de nettoyer votre maison plus que d'habitude. Évitez les insecticides en aérosol.
- Il n'est pas nécessaire de laver les animaux domestiques, car les poux ne peuvent pas vivre sur eux.



Consulter un fournisseur de soins de santé au sujet d'un traitement

La plupart des cas de poux peuvent être traités à la maison. Il est parfois préférable de consulter un fournisseur de soins de santé (comme un médecin, une infirmière ou un pharmacien) avant de commencer un traitement.

Consultez si :

- Vous êtes allergique à l'un des ingrédients du traitement.
- Vous êtes enceinte ou vous allaitez.
- Vous traitez un enfant de moins de deux ans.
- Vous traitez une personne souffrant de troubles épileptiques.
- Vous traitez des poux sur les sourcils, les cils ou la barbe.
- Le cuir chevelu présente des plaies ouvertes, des coupures ou des signes d'infection.
- Le problème de poux persiste.

Prévenir la propagation des poux

Les poux se propagent par contact étroit, mais il existe des moyens simples de réduire le risque. Des vérifications régulières et de bonnes habitudes permettent d'empêcher la propagation des poux à la maison, à l'école et dans la communauté.



- Vérifiez régulièrement la tête de votre enfant.
- Vérifiez chaque jour pendant les éclosions de poux à l'école ou à la garderie. Vous pouvez aussi le faire chaque fois que le personnel de l'école ou de la garderie vous le demande.
- Apprenez à votre enfant à **ne pas partager** les articles comme les brosses ou peignes, les accessoires pour cheveux, les casques d'écoute, les chapeaux ou casquettes, les écharpes et cache-cou, et les serviettes.
- Si un membre de la famille a des poux, vérifiez la tête de chacun. D'autres pourraient en avoir.
- Informez l'école, la garderie ou le groupe d'activité de votre enfant (comme les équipes sportives ou les clubs). Ainsi, d'autres parents pourront vérifier les cheveux de leurs enfants.
- Traitez toutes les personnes qui ont des poux en même temps afin d'éviter que les poux ne reviennent.



Pour plus d'information

Si vous avez d'autres questions sur les poux de tête, appelez Sante811 au 8-1-1 pour parler à une infirmière et obtenir des conseils de santé confidentiels et gratuits.

Liens utiles :

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Soins de nos enfants](#)

02/2025