

## EN CAS DE POUX

### RENSEIGNEMENTS POUR PARENTS

#### Prévention, traitement et contrôle

Chers parents,

Les poux de tête constituent un problème périodique qui se poste à tous avec une acuité particulière dans les écoles.

Les poux de tête irritent, nuisent et agacent, mais ils ne posent aucun danger pour la santé! N'importe qui peut les attraper. Les élèves en ont plus fréquemment parce qu'ils sont en contact tête à tête plus souvent que ne le sont les adultes. Les parents d'enfants ayant des poux peuvent aussi les attraper.

Les poux sont de tous petits insectes sans ailes de la grosseur d'une tête d'épingle (1 à 2 mm). Ils ont des pattes terminées par des crochets avec lesquels ils s'agrippent aux cheveux. Ils sont d'une couleur gris-brun et difficile à voir. Ils ne peuvent ni sauter ni voler. Les femelles peuvent produire jusqu'à dix œufs (lentes) très près de la racine des cheveux. Ils se transmettent par contact direct avec les personnes affectées ou par l'intermédiaire d'articles personnels contaminés : peigne, brosse à cheveux, chapeau, manteau et autres ainsi que par l'intermédiaire des dossiers de divans, tapis, les taies d'oreillers. Ils ne vivent et ne se reproduisent que sur la tête des êtres humains et en dehors de la tête, la survie de poux et des lentes est de courte durée. Les démangeaisons et le grattement peuvent être les premiers signes de poux de tête.

Bien que les lentes ne soient pas contagieuses, les enfants porteurs de lentes sont traités comme les enfants porteurs de poux et doivent travailler de façon isolée puisque la lente peut devenir poux à tout moment et l'isolation demeure le seul moyen de contrôle pour la pédiculose.

Ne vous affolez pas si vous découvrez des lentes dans les cheveux de votre enfant. Respectez les sentiments de votre enfant et vérifiez sa chevelure sans tarder. Cette tâche exigera de vous beaucoup de patience et de temps. Depuis des siècles, les gens doivent combattre les poux. Un effort de la part de toute la collectivité aidera à combattre la pédiculose.

#### Quelles sont les mesures de prévention et de contrôle?

1. L'examen des cheveux est primordial : passer au peigne fin les cheveux de votre enfant en portant une attention particulière à la nuque et derrière les oreilles. Vérifier également chaque mèche de cheveux pour visualiser les lentes qui ressemblent à une petite boule translucide grisâtre qui colle aux cheveux et qui les différencie des pellicules;
2. garder les cheveux de votre enfant attachés si possible;

3. laver régulièrement les cheveux de votre enfant (une fois par semaine ou plus si nécessaire);
4. recommander à votre enfant de ne pas prêter ses articles personnels. Lui conseiller de mettre sa tuque, son béret dans les manches de son manteau plutôt que sur un crochet ;
5. le shampoing médicamenteux est un traitement et non pas un moyen de prévenir les poux de tête.
6. fournir à votre enfant un sac pour ranger ses effets personnels.

Si votre enfant est porteur de poux, veuillez aviser l'école et traiter votre enfant à l'aide d'un shampoing recommandé par votre pharmacien et suivre les recommandations de traitement.

### Le traitement

Achetez un shampoing, un après-shampoing ou une lotion contre les poux à la pharmacie. Vous n'avez pas à vous rendre chez votre médecin. Parlez avec un pharmacien ou une pharmacienne si vous avez des questions. Les produits contre les poux n'aident pas à prévenir les poux. Servez-vous-en seulement en présence de poux ou de lentes.

Informez vous au sujet des différents produits auprès du pharmacien ou de la pharmacienne. Dites-lui l'âge de votre enfant et mentionnez-lui ses allergies, par exemple, ambroisie ou chrysanthèmes. Lisez les directives attentivement. *La surutilisation de ces produits peut avoir des effets nuisibles.*

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez et que vous avez besoin d'un traitement contre les poux, discutez-en avec votre médecin avant de *choisir un produit*. *Si vous traitez d'autres personnes, portez des gants en plastique ou en caoutchouc.*

Votre pharmacien saura vous conseiller quant au choix du traitement pour votre enfant.

Après avoir traité la chevelure, peignez-la pour défaire les nœuds. Séparez les cheveux en quatre sections ou plus, en utilisant des pinces à cheveux. Vérifiez une petite mèche de cheveux à la fois. **Les produits contre les poux tuent beaucoup de lentes (œufs) mais il faut quand même enlever tous les œufs pour mettre fin au cycle.** Enlever les lentes est une tâche ardue, longue et frustrante, mais elle est nécessaire pour prévenir toute nouvelle infestation. Installez-vous près d'une lumière vive naturelle pour mieux voir les lentes : une loupe pourrait vous être utile. À partir de la racine des cheveux, appuyer l'ongle de votre pouce sur votre majeur pour enlever les lentes (c'est-à-dire les œufs), puis jetez-les. Les peignes fins à lentes peuvent être utiles. Attachez la mèche vérifiée et poursuivez l'opération jusqu'à ce que toutes les lentes aient été retirées.

### Qu'arrive-t-il si les poux réapparaissent?

Les poux pourraient réapparaître si :

- toutes les lentes n'ont pas été enlevées ;
- le produit était inefficace ;
- l'enfant est entré en contact direct avec une autre personne ayant des poux.

Il est recommandé habituellement d'attendre une semaine avant de réutiliser les produits. Entre temps, enlevez et tuez les poux vivants, enlevez les lentes, puis lavez et rincez les cheveux vigoureusement tous les jours.

### **Conseils de survie de parents expérimentés**

- D'abord s'assurer qu'il s'agit bien d'une lente en soufflant dessus, si elle s'envole facilement c'est peut-être une peau morte mais si elle reste collée c'est probablement une lente.
- Gardez votre sens de l'humour.
- Ne blâmez pas vos enfants; ils se sentent déjà assez mal!
- Il s'agit d'une excellente occasion d'inviter les amis et la parenté à une séance de « lutte contre les lentes ».
- Ne vous attendez pas à ce que vos jeunes enfants s'assoient tranquillement pendant longtemps. Prenez des pauses.
- Offrez des divertissements tels que les albums à colorier et les casse-tête ou encore, louez une cassette vidéo comique. Faites preuve de créativité.
- Les petits cous et les petites épaules se fatiguent vite. Permettez aux enfants de s'appuyer sur la table en reposant la tête sur les bras.
- Enlever les lentes peut prendre jusqu'à six heures, selon le nombre d'œufs et l'épaisseur des cheveux.
- Si vous êtes fatigué, vous aurez peut-être envie de couper quelques cheveux.
- Il n'est pas nécessaire de raser ni de couper les cheveux; un changement de coiffure peut aggraver le malaise de l'enfant.
- Vous pouvez toujours communiquer avec votre bureau de santé local qui se fera un plaisir de vous aider. De plus, le ministère de la Santé distribue un dépliant « Les poux de tête » (1-800-268-1153).

### **Combien de temps les poux peuvent-ils survivre ailleurs que sur la tête?**

Pour survivre, les poux de tête ont besoin de fréquents repas de sang humain. Sans alimentation et à la température ambiante (22°C), les poux vont mourir environ 48 à 55 heures après avoir quitté leur hôte.

Afin de prévenir la réinfestation d'une personne et des membres de la famille, il importe de détruire les poux vivants qui peuvent se trouver sur des objets inanimés.

Il est recommandé :

- De laver les vêtements, les serviettes et les draps dans l'eau très chaude et (ou) de les faire sécher au cycle chaud de la sècheuse pendant au moins 20 minutes. (Les lentes meurent

## ÉLV.19.1.1

en 5 minutes à 51.5° C (125° F), alors que les poux adultes meurent à une température légèrement inférieure).

- Tous les vêtements et la literie qui ne peuvent être lavés devraient être nettoyés à sec ou placés dans un sac en plastique fermé pour une période de 10 jours à 2 semaines.

Les poux abandonnent rarement la chaleur du cuir chevelu pour aller se cacher dans les vêtements, les meubles et les draps où ils ne trouvent ni chaleur ni nourriture.

On recommande souvent de laver les draps à l'eau chaude et de les sécher à la machine, au cycle d'air chaud.

On doit convaincre les enfants de ne pas échanger leurs effets personnels comme les brosses à cheveux, les chapeaux et les peignes.

La plus importante mesure à prendre contre les poux est de vérifier si la chevelure cache des poux et des lentes.

### IMPORTANT

**Si votre enfant est porteur ou porteuse de poux ou de lentes, veuillez aviser l'école et traiter votre enfant à l'aide d'un shampoing recommandé par votre pharmacien et suivre les recommandations de traitement.**