



Ce dossier vous est offert par votre pharmacien
Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

POUX (11/2009)

C'est la rentrée ... des poux !



Après deux mois de farniente, l'heure de la rentrée a sonné pour vos bambins. S'ils ont échappé à l'attaque des poux au camp scout, il n'est pas impossible qu'ils y aient droit sur les bancs de l'école. S'ils en ramènent à la maison, il faut agir mais la lutte peut être ardue. Ces petits insectes sont en effet de plus en plus résistants aux produits anti-poux (ou pédiculicides) classiques et leur élimination tient parfois du casse-tête !

L'infestation par les poux de tête est un phénomène courant, endémique, affectant tous les âges et couches socio-économiques. Mais sus aux idées reçues, ils ne sont pas synonymes de mauvaise hygiène, comme beaucoup de parents se l'imaginent encore.

Qui sont ces parasites ?

Ces insectes, baptisés *Pediculus humanus capitis*, mesurent environ 3 à 4 mm à l'âge adulte et possèdent 6 pattes munies de griffes qui leur permettent d'agripper fermement le cheveu. Les poux adultes vivent environ un mois. Ils se nourrissent du sang de leur hôte toutes les 3 à 6 heures et leur injectent simultanément de la salive. C'est cette dernière qui provoque les démangeaisons caractéristiques de l'infestation.



Les poux adultes ne sont pas les seuls à apprécier les cheveux des enfants, les lentes qui ne sont autre que les œufs des poux, y ont également élu domicile. Celles-ci s'attachent au cheveu grâce à une colle super puissante et donnent du fil à retordre quand il s'agit de les décoller. Le pou femelle dépose généralement ses œufs à la base du cheveu, très près du cuir chevelu. Les lentes sont longues de 1 mm et ont une forme ovoïde. Leur couleur donne des indications quant à leur « âge ». Elles sont incolores ou nacrées si elles ont été récemment pondues et se trouvent très proches de la base du cheveu. Elles sont blanches lorsqu'elles sont vides et se trouvent alors à distance du cuir chevelu. La coquille vide de l'œuf peut rester attachée au cheveu durant une période pouvant aller jusqu'à 6 mois. Attention donc à ne pas se laisser leurrer par ces coquilles vides, leur présence ne signifiant pas que l'infestation est toujours présente ! Lorsqu'elles sont mortes, elles prennent un aspect mat et sont de couleur noirâtre ou brunâtre.

Les poux ont une prédilection pour les enfants âgés de 5 à 11 ans et surtout pour les filles. Ils se logent souvent derrière les oreilles et à la base du cou. Et pour cause, ces régions offrent les meilleures conditions de chaleur et d'humidité nécessaires à leur survie.

Comment les attrape-t-on ?



Ces insectes ne sont pas capables de sauter ou de voler. La transmission se déroule donc principalement par contact de tête à tête, ce qui leur permet de passer d'une personne à l'autre. Le pou ne survivant pas longtemps loin de son hôte, la transmission via des objets contaminés, tels bonnets ou écharpes, semble beaucoup plus rare.

Comment les éviter?

La panacée serait de pouvoir éviter que ces parasites ne s'installent mais ce n'est malheureusement pas envisageable. L'utilisation préventive des lotions anti-poux augmente, en effet, le risque de résistance. Le meilleur moyen de prévention reste le contrôle régulier des membres de la famille à l'aide d'un peigne à poux. Pour un peignage efficace, il est important que l'espace entre les dents du peigne n'excède pas 0,3 mm et quelques consignes sont à respecter :

1. Peignez les cheveux à l'aide d'un peigne classique afin d'éliminer les nœuds.
2. Appliquez un après-shampooing pour faciliter l'utilisation du peigne à poux.
3. Peignez chaque mèche de cheveux en partant de la racine vers l'extrémité. Répétez l'opération au moins deux fois pour la totalité de la chevelure. Ensuite, rincez ou lavez les cheveux.
4. Répétez cette opération tous les 3 ou 4 jours afin d'être certain de repérer les poux éventuellement éclos depuis le dernier contrôle et ce jusqu'à ce que vous ne retrouviez plus aucun pou au cours de 2 contrôles d'affilée.

Dans l'eau, les poux se cramponnent aux cheveux. Cependant, il n'est pas totalement exclu qu'ils puissent les lâcher. Ils vont alors flotter à la surface de l'eau et pourraient éventuellement atteindre une autre tête. Dans les piscines, il suffit de porter un bonnet de bain pour exclure le risque de contamination.

Organiser la lutte...

En règle générale, dès que des poux sont détectés au sein d'un établissement scolaire, les parents sont avertis par la direction. Dans ce cas, il est important de vérifier la tignasse de vos enfants. En particulier derrière les oreilles et à la base du cou. La présence de poux est parfois difficile à établir. En effet, le principal signe d'une infestation est une vive démangeaison, surtout localisée à la nuque et près des oreilles. Mais ce symptôme n'est pas toujours présent. De plus, les poux sont difficiles à apercevoir: ils n'aiment pas la lumière et sont souvent peu nombreux. Le peignage à l'aide du peigne à poux peut aider à diagnostiquer l'infestation. N'oubliez pas non plus de passer la chevelure des adultes au peigne fin.



...contre les poux

Si le contrôle révèle la présence de ces insectes indésirables, plusieurs options sont envisageables : des shampoings, des crèmes ou des lotions. Les lotions sont préférées aux shampoings, car elles restent en contact plus longtemps avec le cheveu (séchage sur le cheveu) et qu'elles sont plus concentrées. Les anti-poux en lotion et en spray ne peuvent toutefois pas être utilisés chez les personnes asthmatiques. Dans les pharmacies belges, vous trouverez par exemple du **Nix®** lotion crème, du **Para®** Spray, du **Para®** shampoing, du **Para plus®** spray, du **Prioderm®** lotion et enfin du **Radikal®** lotion. Afin de garantir l'efficacité de ces soins, il est indispensable de lire et de suivre attentivement les instructions d'emploi des produits. Le produit doit être appliqué sur l'entièreté de la chevelure et du cuir chevelu en insistant derrière les oreilles et à la base du cou. Si deux semaines de traitement ne permettent pas de venir à bout des parasites, il peut être utile de recommencer l'opération à l'aide d'un autre produit anti-poux.

En pratique, presque aucun anti-poux n'est capable de tuer la totalité des œufs après une application unique. C'est pourquoi il est recommandé de répéter l'application 7 jours plus tard, lorsque tous les œufs ont éclos. Une seconde idée reçue sur les poux doit également être balayée : il n'est pas nécessaire de couper les cheveux pour venir à bout de ces insectes.

...contre les lentes

L'élimination des lentes peut se faire à l'aide d'un peigne à poux ou d'un peigne spécial, dont l'espace entre les dents est plus petit que pour le peigne à poux. Le peigne peut être trempé dans une solution de xylol afin de décoller plus facilement les lentes.

Toutes les personnes infestées d'une même famille doivent être traitées en même temps. En revanche, il n'est pas nécessaire de traiter préventivement les membres de la famille ayant résisté à l'assaut. Une semaine après le traitement, la chevelure doit être minutieusement examinée. Si aucun pou vivant n'est retrouvé, le traitement peut être interrompu. Par ailleurs, il est important que les parents qui observent la présence de poux chez leurs enfants préviennent l'école et les autres collectivités afin de pouvoir enrayer rapidement la contamination.

Eviter une rechute

Il est également judicieux de traiter les objets qui ont été et qui seront en contact avec les cheveux. On peut nettoyer les peignes et les accessoires pour cheveux à l'aide d'un cure-dent ou par immersion durant 30 secondes dans de l'eau à 60°C. Les poux qui seraient éventuellement déposés sur la literie, sur les écharpes, bonnets ou autres couvre-chefs peuvent être tués par un lavage à plus de 60°C ou par un cycle de séchage de 15 minutes à plus de 70°C. Si ces tissus ne supportent pas les hautes températures, on peut aussi les isoler durant 15 jours dans un sac en plastique ou les placer quelques jours dans le congélateur.

Le maître mot, en cas d'infestation par ces parasites, reste la patience mais en principe si les démarches décrites plus haut sont suivies à la lettre, les poux ne devraient pas faire long feu sur la tête de nos marmots.

Ce dossier vous est offert par votre pharmacien.

Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

© Ce document ne peut pas être reproduit sans accord écrit préalable de M.W.S. : info@pharmaplanet.be