

# Moi aussi, j'ai eu des **POUX**



# Tout le monde peut attraper des poux !

La pédiculose (présence de poux sur la tête) est un phénomène universel : elle touche toutes les régions, toutes les cultures, tous les milieux sociaux... et tous les types de cheveux. Les poux aiment d'ailleurs autant les cheveux propres que les cheveux sales.

Ils ne transmettent pas de maladies mais attention : ils sont contagieux.

Les contacts étant plus fréquents et rapprochés entre les enfants, les poux se retrouvent donc davantage sur leur tête que sur celle des adultes. En collectivités (écoles, garderies, crèches ...), ils peuvent se propager très vite.

Une fois installés, les poux ne partent jamais tous seuls. S'en débarrasser, puis prévenir leur retour, demande méthode et persévérance.

## Sommaire

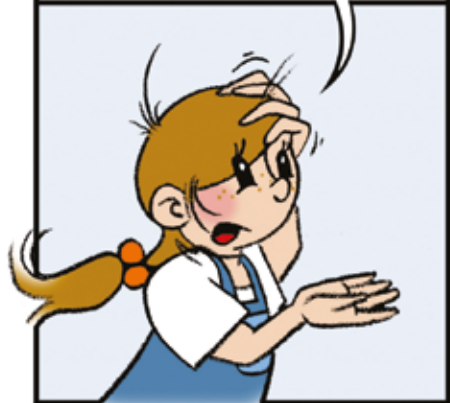
Introduction .....	> 2
Chapitre 1 : Poux ou pas poux ? .....	> 3
→ C'est quoi un pou? .....	> 4
→ Comment attrape-t-on des poux? .....	> 6
→ Comment sait-on qu'on a des poux? .....	> 7
Chapitre 2 : Les poux sont là, que faire ? .....	> 8
→ Traiter la tête .....	> 9
→ Traiter l'environnement .....	> 13
Chapitre 3 : Les poux sont partis, mais... ..	> 14
Chapitre 4 : Fausses vérités et vraies erreurs .....	> 19
Chapitre 5 : Jouons avec les poux! .....	> 21

# Chapitre 1: Poux ou pas poux ?

Et bien! Que t'arrive-t-il?



On m'a dit que j'avais  
des poux...



Ne t'inquiète pas, ce n'est pas bien grave!



Tu sais, moi aussi  
j'ai déjà eu des poux...  
Je vais t'expliquer!





# C'est quoi un pou ?

*Pediculus Humanus Capitis* ou pou de tête,  
Un nom bien compliqué pour une toute petite bête!

## Carte d'identité du pou ----->

**Taille :** petit insecte de 2mm à 4mm souvent difficile à repérer.

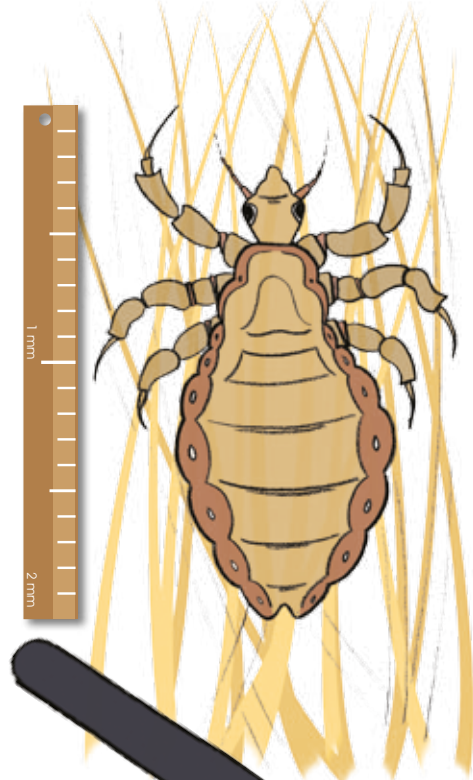
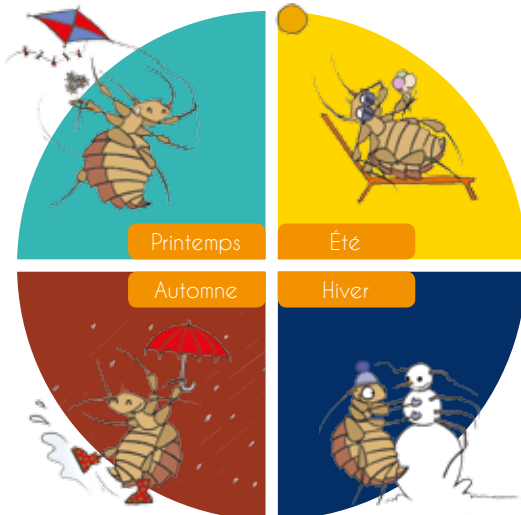
**Couleur :** gris-brun.

**Habitat :** les cheveux, surtout aux endroits chauds comme la nuque et derrière les oreilles.

**Alimentation :** il se nourrit de sang et prend ses repas plusieurs fois par jour.

**Durée de vie :** environ 1 mois. Hors de la tête et sans nourriture, il meurt au bout de 48h.

**Comportement :** il passe d'une tête à l'autre. Il s'invite en toutes saisons!





Carte d'identité de la lente ----->

**Nom** : lente ou œuf de pou.

**Taille** : semblable à une tête d'épingle.

**Couleur** : de blanche à noire avant d'éclore.

**Habitat** : s'accroche au cheveu près de la racine (à moins d'un cm du cuir chevelu).

**Caractéristique** : difficile à décoller. A ne pas confondre avec les pellicules ou les poussières qui se retirent facilement.

**Durée de vie** : après 7 à 10 jours, les lentes deviennent des adultes capables à leur tour de pondre.

Le saviez-vous ? ----->

Le pou se reproduit très vite. Il pond environ 10 lentes par jour.

10 lentes /Jour pendant 30 jours  
= 300 œufs en 1 mois !



Lundi	10 lentes
Mardi	20 lentes
Mercredi	30 lentes
Jeudi	40 lentes
etc.	



# Comment attrape-t-on des poux ?

Les poux ne SAUTENT pas, ne VOLENT pas !



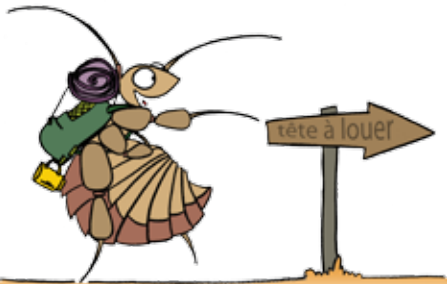
Ils se transmettent très facilement ----->

- De cheveux à cheveux lors des contacts entre têtes, même de courte durée
- par les objets qui ont été en contact avec les cheveux et qui peuvent encore contenir un ou plusieurs poux : bonnets, brosses à cheveux, peignes, écharpes, draps, serviettes de bain...



Le saviez-vous ? ----->

Le pou ne craint pas de prendre un bain, il résiste à l'eau et au chlore. Il est donc possible d'attraper des poux à la piscine.



# Comment sait-on qu'on a des poux ?



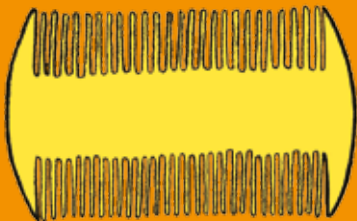
Ça peut gratter mais ... pas toujours!



Dès qu'un enfant (ou un adulte) se gratte fréquemment la tête, inspectez sans tarder sa chevelure et celle de toute la famille.

L'examen de la tête doit être méthodique----->

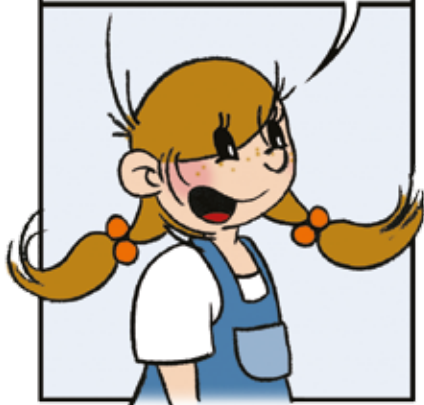
Astuce : ----->



Aidez-vous d'un peigne anti-poux. Si des poux ou des lentes sont effectivement présents, il permettra de les éliminer tout de suite.

## Chapitre 2: les poux sont là, que faire?

Comment tu as fait pour t'en débarrasser?



Et bien, on a fait pas mal de choses...



Oh! Et ça t'a fait mal?



Pas du tout! C'était même agréable, parfois.







# Qu'est-ce qu'on t'a fait?

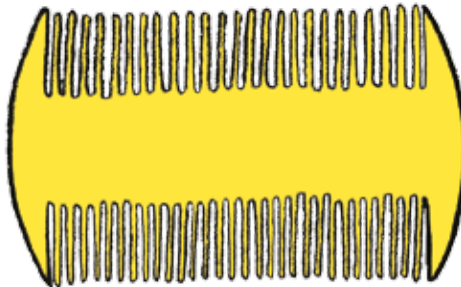
## Traiter la tête ----->

- Après l'inspection des cheveux, si vous avez constaté la présence de lentes ou de poux, traitez le plus rapidement possible TOUTES les personnes ayant des poux en même temps (le même jour).
- Jugez de l'opportunité de prévenir les lieux de vie : école, crèche, club de sport, plaine, stage, camp... afin que les autres parents puissent réagir. Les efforts de chacun pourront éviter l'épidémie.

Différents moyens peuvent être utilisés.

Leur but est d'éliminer tous les poux et toutes les lentes.

### 1. Le peigne à poux ----->



Le peigne à poux possède des dents très fines et rapprochées pour bien retenir les poux et décoller les lentes.

Bon marché, non toxique, sans risque d'allergie, c'est un moyen très efficace d'éliminer les poux et les lentes.

Il s'utilise comme moyen de traitement unique ou en complément d'un produit.

Bien nettoyé après chaque utilisation, il peut servir à nouveau.

Il existe aussi un peigne électrique vendu en pharmacie. Attention, il tue les poux mais pas les lentes.



- Installez-vous confortablement sous une bonne source de lumière. Placez une serviette blanche sur les épaules de l'enfant.
- Agissez sur des cheveux mouillés, cela facilitera le passage du peigne.
- Démêlez-lui les cheveux.



**Astuce :** l'enfant peut s'impatienter. Pourquoi ne pas en profiter pour raconter une histoire, parler de la journée...?

- Séparez-les en fines mèches en utilisant des pinces ou des épingles à cheveux.
- Mèche par mèche, passez lentement le peigne en le tenant en oblique, en partant de la base du cheveu jusqu'à la pointe.
- Pour plus d'efficacité, faites-le dans le sens habituel du peignage puis dans le sens opposé.



- Si vous retirez des poux et des lentes de la chevelure, écrasez-les sur le papier absorbant. Essayez le peigne sur un autre papier et rincez-le (prévoyez alors une petite bassine près de vous) afin qu'il soit propre pour la mèche de cheveux suivante.
- Ecartez chaque mèche de cheveux « nettoyée » sur le côté de la tête en la fixant avec une pince. Cela évitera de la mélanger avec les cheveux encore infestés.
- Passez le peigne aussi souvent que nécessaire jusqu'à ne plus voir de poux ou de lentes à l'œil nu.
- Après utilisation, lavez-le soigneusement.

#### Astuces :

- Vous pensez avoir trouvé une lente ? Secouez le cheveu quand il est sec : la lente reste bien accrochée, la pellicule glisse.
- Enfilez entre les dents du peigne, une compresse de gaze trempée dans du vinaigre ou dans de l'huile d'amande douce. Cela aidera à décoller les lentes. Le pou est plus visible sur un support blanc.
- Les lentes résistent parfois au peigne : enlevez-les avec les ongles.



## 2. Shampoings ou lotions ----->

Attention : utilisez-les uniquement en cas de présence de lentilles et de poux, mais jamais de façon préventive.

### ● Produits à base de substances naturelles

Leur composition, souvent à base d'huiles végétales étouffe le pou, aide au décollage des lentilles et facilite le passage du peigne.

Ils sont moins nocifs pour la santé.

Ils sont dépourvus d'insecticides et ont donc l'avantage de pouvoir être utilisés chez les enfants dès l'âge de 3 mois. Il n'y a pas de contre-indication chez la femme enceinte et les personnes asthmatiques.

### ● Produits à base d'insecticides chimiques

Il s'agit habituellement de lotions ou shampoings. Cependant, les poux développent de plus en plus de résistances à ces traitements. Ils peuvent se révéler de moins en moins efficaces.

Attention : les insecticides sont nocifs pour la santé et l'environnement. Certains produits sont déconseillés aux jeunes enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes.

### Le saviez-vous ? ----->

- Quel que soit le produit utilisé, pour que le traitement soit efficace, il est important de respecter les conseils d'utilisation.
- N'oubliez pas de recommencer l'opération 7 jours après. Cela empêchera les lentilles restantes de devenir des poux.
- Il est important de passer le peigne tous les jours entre les 2 applications d'un shampoing ou d'une lotion.



Maintenant que je n'en ai plus dans les cheveux,  
il n'y a plus rien à faire ?

Non, ce n'est pas fini !  
Il faut aussi débarrasser  
tes affaires des poux  
en les lavant consciencieusement !



#### Traiter l'environnement ----->

Le but est d'éviter la contamination entre les membres de la famille et d'éviter la recontamination des personnes traitées.

- Lavez les draps, taies d'oreiller, essuies, écharpes, doudous...à 50°C.
- Pour les objets ne pouvant pas être lavés à cette température, mettez-les dans un sac plastique fermé au moins 2 jours.
- Passez l'aspirateur sur les fauteuils, le siège auto, les tapis...

## Chapitre 3: Les poux sont partis, mais...

Maintenant qu'il n'y a plus de poux sur ma tête et sur mes affaires, je n'en aurai plus jamais?



Malheureusement, tu peux encore en attraper.



Quoi? Il n'y a rien à faire?



Si! En adoptant quelques réflexes tous simples, tu peux éviter une nouvelle contamination...





## Quels reflexes ?

Des gestes simples peuvent aider à éviter la présence de poux sur la tête. Leur but est de réduire les contacts entre les cheveux, et de cette manière, le passage des poux d'une tête à l'autre. Il est important de bien expliquer le pourquoi de ces gestes à l'enfant.

Apprenez-lui à : ----- >

- Glisser son bonnet et son écharpe dans la manche de son manteau.



- Mettre un bonnet à la piscine



→ Éviter d'échanger les casquettes, les bonnets, les écharpes, les brosses à cheveux, les peignes, les doudous...



→ Attacher les cheveux longs (couettes, tresses, queue de cheval)



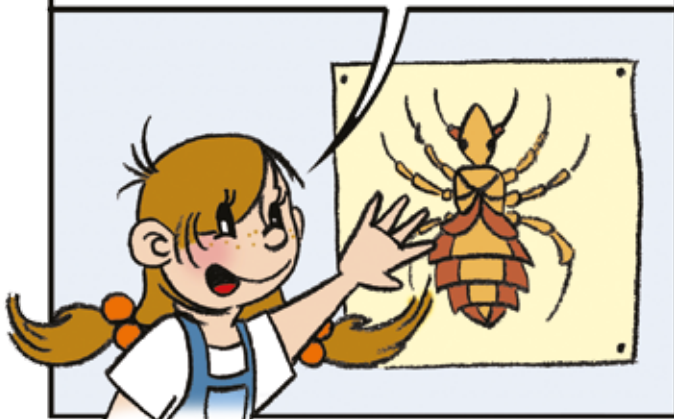
#### Le saviez-vous ? ----->

- Le moyen de prévention le plus sûr est de vérifier 1 à 2X/semaine la chevelure de votre enfant pour pouvoir traiter dès l'apparition des premiers poux.
- Utiliser des lotions ou des shampoings de façon préventive ne sert à RIEN.
- Les répulsifs (essence de lavande, coloration...) n'ont pas d'efficacité prouvée à ce jour.

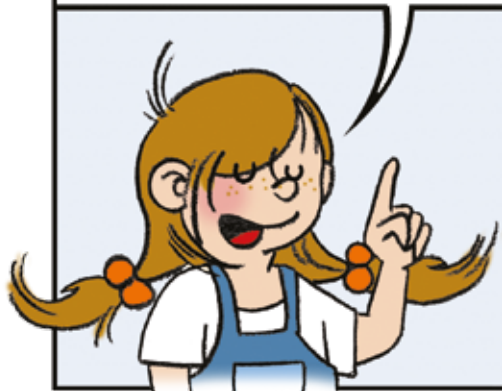


## Si j'ai bien compris...

... Attraper des poux n'est ni sale, ni grave.



Des gestes existent pour essayer de prévenir leur apparition.



Pour les éliminer, rien de tel qu'un traitement bien appliqué !



Voilà la classe est terminée !





## Chapitre 4 : Fausses vérités et vraies erreurs

Si je fais une coloration à mon enfant, il n'aura plus jamais de poux. ----->

→ **FAUX** : le produit colorant attaque fortement le cuir chevelu. Il tue les poux le jour même. Par la suite, le cheveu ne sera pas protégé et les poux pourront réapparaître. D'autres traitements sont plus efficaces.

Avoir des poux n'est pas lié à un manque d'hygiène corporelle ou de propreté. ----->

→ **VRAI** : le pou n'a pas de préférence pour les cheveux propres ou sales. Ce que préfèrent les poux ? On n'en sait rien. Mais il est vrai que certaines têtes sont plus attirantes que d'autres, c'est comme avec les moustiques !

Il faut faire des traitements anti-poux toutes les semaines pour éviter que mon enfant ne soit contaminé. ----->

→ **FAUX** : faire un traitement anti-poux régulièrement alors que mon enfant n'a pas de poux abîme le cuir chevelu, et rend ces parasites plus résistants à ce traitement. Le seul geste préventif est de surveiller la tête de votre enfant toutes les semaines, ce qui permet d'agir très rapidement en cas de contamination.

Mettre du produit « anti-puces » destiné aux animaux ou du charbon élimine les poux. ----->

→ **FAUX** : ces produits n'ont aucune action contre les poux de tête ou les lentes. Ils sont très nocifs pour votre enfant. Demandez conseil à votre pharmacien pour qu'il vous aide à choisir un produit efficace.

Couper les cheveux, raser la tête de mon enfant s'il a des poux ne l'empêchera pas d'en attraper. ----->

→ **VRAI** : un millimètre de cheveu suffit à un pou pour s'y faufiler et à une lente pour s'y accrocher. D'autres moyens existent et sont beaucoup plus efficaces : inspecter régulièrement la tête de votre enfant et de toute la famille, laver la literie fréquemment, ranger séparément bonnets, écharpes, manteaux,...

Lorsque je vois un pou ou une lente vivante sur les cheveux, il est nécessaire de prévenir l'instituteur ou le milieu d'accueil.----->

→ **VRAI** : il est important de prévenir ces personnes afin qu'elles prennent les mesures nécessaires vis-à-vis des autres enfants. De votre côté, vous pouvez réaliser un traitement pour éliminer le plus rapidement possible poux et lentes.

Réaliser un shampoing anti-poux après 7 à 10 jours ne sert à rien.----->

→ **FAUX** : ceci est bien utile car aucun des produits commercialisés n'est complètement efficace contre les lentes. La moindre lente vivante qui reste deviendra un pou et tout sera à recommencer. Le traitement ne sera complètement terminé que lorsque vous serez débarrassés de tous les poux et toutes les lentes vivantes ou mortes.

Si mon enfant a des poux, je n'en attraperai pas.----->

→ **FAUX** : les poux se répandent rapidement surtout en milieu familial où tous les vêtements sont placés ensemble et où les objets sont partagés. Soyez donc vigilants. Vérifiez toutes les chevelures de la famille et appliquez les mesures nécessaires : laver les brosses, la literie, séparer les manteaux, les écharpes, etc...

Le vinaigre tue les poux.----->

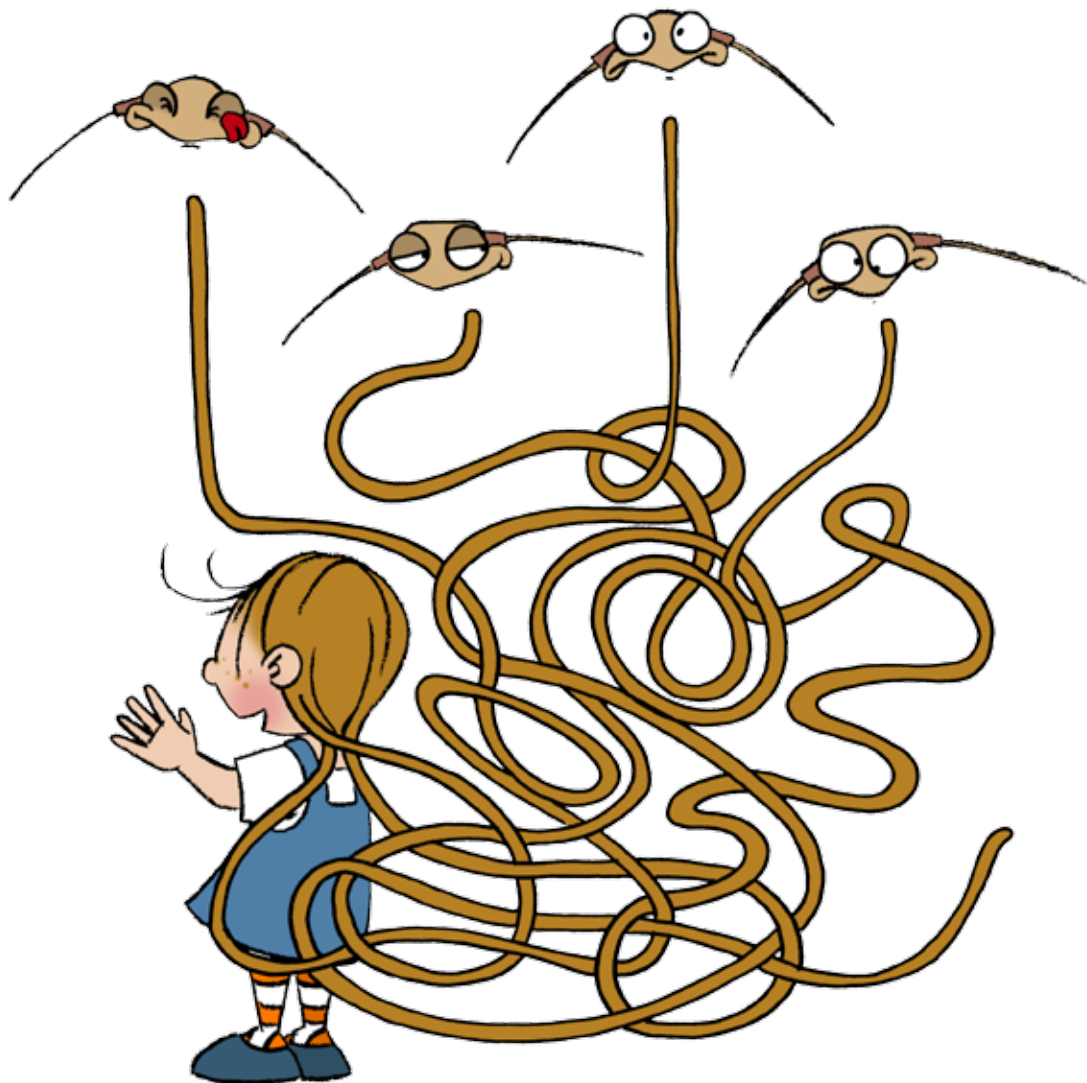
→ **FAUX** : le vinaigre aide à décoller les lentes mais il ne tue pas les poux. A noter que dans certains pays, on applique aussi de l'huile ou de la mayonnaise pendant plusieurs heures pour étouffer le pou.

Les animaux domestiques peuvent attraper et transmettre des poux ----->

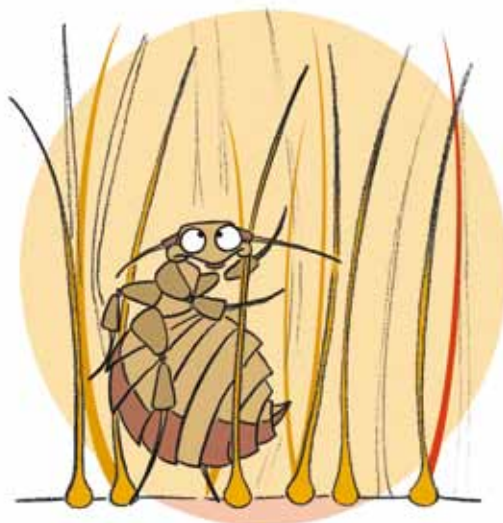
→ **FAUX** : le pou de tête vit uniquement sur la tête de l'être humain. Loin de la tête et du sang humain, il meurt rapidement. Il existe d'autres sortes de poux présents chez les chats et les chiens mais le sang humain ne leur convient pas et ils ne se transmettent donc pas à l'homme.

## Chapitre 5: Jouons avec les poux!

Lequel de ces poux ne rejoindra pas la tête promise?



## Jeu des 7 erreurs



Colorie nous!



Avoir des poux n'a rien de honteux. La pédiculose est un problème que chacun d'entre nous peut rencontrer

Dès la découverte de poux ou de lentes, il faut réagir rapidement et efficacement.

Cela nécessite un dialogue et une collaboration dans le respect de chacun :  
parents, enfants, enseignants, professionnels de la santé.

Nous pouvons tous agir dans ce combat. Des gestes simples et bien compris  
peuvent aider à réduire ce problème.



Envie d'en savoir plus sur les poux ? Consultez le site [www.danseaveclespoux.be](http://www.danseaveclespoux.be)

Brochure réalisée en collaboration avec  
le service Promotion Santé à l'École  
de la Province de Liège

Editeur responsable :

Benoît Parmentier  
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles

N° d'édition : D/2011/74.80/79



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles  
et de la Loterie Nationale