

Comment se débarrasser des poux ?



Pour soulager vos enfants



**Le guide avec
remèdes et
bons plans**

TABLES DES MATIERES

TABLES DES MATIERES	2
INTRODUCTION	3
Qu'est ce qu'un pou ?	4
Qui est touché par les poux ?	6
Y a-t-il plusieurs sortes de poux ?	6
A quoi ressemble un pou ?	7
Le cycle de vie d'un pou	8
Comment se transmettent les poux ?	10
Comment savoir si votre enfant a des poux ?	11
QUELS TRAITEMENTS POUVEZ VOUS UTILISER ?	14
Les produits anti poux insecticides	16
Les produits anti poux siliconés	16
Le traitement en comprimé	17
Les traitements naturels	18
LE TRAITEMENT MECANIQUE	23
Le peigne à poux	23
Enlever les lentes	26
Quelle maladie peut provoquer le pou de tête ?	27
LES REGLES DE BONNE CONDUITE A ADOPTER	29
Conseils de prévention anti poux	30
Ce qu'il ne faut pas faire	32
Conclusion	33



INTRODUCTION

La fin des vacances est synonyme de retrouvailles pour les écoliers

Mais c'est aussi une période propice à la prolifération des poux.

Ces parasites sont un véritable fléau pour les parents mais les principaux concernés sont bien souvent les enfants.

Ces petites têtes blondes ont une sensation de mal être et d'inconfort et ils se grattent trop souvent.

Tout cela à cause de ces parasites.

Nous allons donc apprendre à les connaître afin de mieux s'en débarrasser par la suite

Chaque année, jusqu'à 20 % des enfants scolarisés sont infestés par les poux de tête.

62 % des familles éprouvent, aujourd'hui encore, un sentiment de « honte » lorsque leur enfant est touché par ce problème.

Les poux n'ont pas de préférence pour des cheveux propres ou sales.

Le développement des poux n'a absolument rien à voir avec l'hygiène.
Rassurez-vous !!

QU'EST-CE QU'UN POU ?



Les poux font partie de la famille des ectoparasites.

Un pou de tête est un petit insecte hématophage (qui se nourrit de sang), sans ailes et possédant 3 paires de pattes.

Chacune d'elles se terminent par une pince qui leur permet de s'accrocher solidement aux cheveux, aux poils et aux fibres de vêtements.

Il ne peut ni voler, ni sauter ; mais il peut ramper très rapidement.

Il vit, se nourrit, s'abrite et se reproduit sur un hôte (humain ou animaux).

Sa zone de vie sera le cuir chevelu, plus particulièrement à la racine

Il est de couleur grisâtre et mesure entre 2 et 4 millimètres (la taille d'un grain de sésame).

Les poux sont, généralement, sans conséquence grave pour la santé, mis à part un inconfort pour votre enfant qui est dû à des démangeaisons, liées aux piqures des poux.

Le pou déteste les températures très élevées et la lumière.

Plus généralement, ces petits insectes se développent sur la tête des enfants qui sont plus vulnérables que les adultes.

Toutes les trois à six heures, le pou se nourrit en suçant du sang et en injectant de la salive.

QUI EST TOUCHÉ PAR LES POUX ?

On les trouve principalement chez les enfants qui vivent en collectivité (crèche, garderie, etc..) ou qui sont en âge d'aller à l'école.

C'est principalement la tranche d'âge des 3 à 11 ans

Les filles, qui ont souvent les cheveux longs, sont principalement plus touchées.

Ce n'est pas une question de sexe, ce problème est relatif à la longueur de cheveux.

Ces longues chevelures offrent des conditions idéales pour la reproduction des poux.



Y A-T-IL PLUSIEURS SORTES DE POUX ?

On dénombre trois sortes de poux, il s'agit :

- Des poux suceurs de sang (ils sont présents chez l'Homme et chez le mammifère)
- Des poux mâcheurs ou mallophages (présents uniquement chez le mammifère)
- Des poux aviaires que l'on trouve seulement chez les oiseaux.

Chez l'Humain, les poux se divisent en 3 catégories :

- Les poux de tête (*Pediculus humanus capitis*) ou poux de cheveux
- Les poux du corps (*Pediculus humanus corporis*) et
- Les poux du pubis (*Phthirus PUBIS* ou *Phthirus inguinalis*) aussi appelés morpions.

Dans cet ebook, nous nous intéresserons uniquement aux poux de tête.

Ces derniers ne peuvent pas vivre sur des animaux, comme les chats ou les chiens.

Il n'est donc pas possible d'en attraper au contact d'un animal de compagnie.

A QUOI RESSEMBLE UN POU ?

Leur couleur varie selon le moment de leur vie et leur âge.

- Les œufs ou lentes qui contiennent un embryon vivant, sont de couleur jaunâtre à grisâtre, et brillantes.
- Les lentes vides sont blanchâtres : elles ressemblent à des pellicules, qui ne se détachent pas facilement des cheveux ;
- Les poux adultes sont de couleur grise, surtout lorsqu'ils sont gorgés de sang.



LE CYCLE DE VIE D'UN POU

- Les lentes : ce sont des œufs ovales, pondus par la femelle adulte, de la taille d'un grain de sable.

Elles sont accrochées aux cheveux grâce à une sorte de colle (le ciment), secrétée par la femelle.

On les trouve principalement près du cuir chevelu pour plusieurs raisons :

- Pour se nourrir
- Pour profiter de la chaleur
- Pour profiter d'un abri et de l'humidité

Ces lentes vont éclore environ 7 à 10 jours après la ponte

- Après l'éclosion, les œufs sont devenus des larves ou nymphes. Elles ressemblent aux poux adultes, en plus petit.

- Puis les nymphes prennent leurs formes adultes, 7 à 10 jours après l'éclosion.

Ces insectes vont alors devenir mâle ou femelle.

Cette dernière, quant à elle, est déjà apte à pondre de nouvelles lentes.

Et le cycle continue ainsi.

Une femelle peut pondre jusqu'à dix lentes par jour.

Ainsi, en présence de 3 femelles sur le cuir chevelu, à raison d'une ponte de 10 larves par jour, il est possible d'avoir 210 œufs en une semaine.

Ils deviendront, à leur tour des adultes qui se reproduiront.

Cependant, les œufs ne peuvent pas éclore à des températures inférieures à celles du cuir chevelu, soit environ 28 à 32 °C.

Il est donc impératif de les éradiquer rapidement pour ne pas être infesté.

Lorsqu'elles éclosent, les lentes demeurent vides sur le cheveu, mais ne sont plus source de ré-infestation.

Le pou, peut rester jusqu'à 30 jours sur la tête d'une même personne, mais il meurt au bout de 3 jours lorsqu'ils en sont détachés.

COMMENT SE TRANSMETTENT LES POUX ?

Certaines idées reçues sur les poux sont tenaces, comme le fait qu'ils sautent de tête en tête et sont attirés par les cheveux sales

Pourtant les poux ne sautent pas plus qu'ils ne volent et ne sont pas les signes d'un manque d'hygiène : n'importe qui peut les attraper.

La transmission se fait par simple contact direct (cheveux à cheveux) ou par l'intermédiaire d'objets comme les bonnets, les peignes et les brosses, les literies contaminées...

Si les poux de tête humains ne volent pas et ne sautent pas, ils rampent très vite.

Les risques de contamination persistent tant que les poux sont vivants, c'est-à-dire pendant une période allant de 1 à 2 mois.

Le pou est simplement tenace et particulièrement bien adapté aux humains depuis le début de l'humanité.

Il s'installe autant sur une tête propre que dans une chevelure négligée.

Il ne fait aucune distinction entre les personnes ni entre les classes sociales.

Les lieux de prédilection des poux, sont toutes les collectivités hébergeant des enfants (garderie, colonies, écoles), les lieux d'activité extra scolaires (judo, football, danse, etc.), les campings, les jeux aquatiques, la piscine etc...

COMMENT SAVOIR SI VOTRE ENFANT A DES POUX ?

Dans environ 40 % des cas, la présence de poux ne se traduit par aucun symptôme.

L'enfant ne se plaint de rien et, en l'absence de diagnostic, les poux se multiplient.

Dans les autres cas, les poux sont responsables de symptômes.

Les démangeaisons et le grattage de tête sont les premiers signes d'infestation.

Les poux sont généralement localisés dans les parties les plus chaudes du crâne, comme :

- La nuque
- Les tempes
- Derrière les oreilles

Ces démangeaisons surviennent de jour comme de nuit, au niveau du cuir chevelu.

Si vous pensez que votre enfant a des poux de tête, il est conseillé de vérifier immédiatement, puis de contrôler chaque jour.

Pour confirmer l'infestation, il faut rechercher les poux et/ou les lentes sur les cheveux.

Pour effectuer cette tâche, vous devez examiner tout le cuir chevelu et la chevelure, mèche par mèche, sous un bon éclairage.

Commencez à inspecter l'arrière des oreilles et le cuir chevelu au niveau de la nuque, c'est souvent là que l'infestation commence.

Les poux fuient la lumière : vous les verrez ainsi mieux se déplacer si vous éclairez bien la chevelure.

Les poux adultes sont bruns, allongés et mobiles.

Vous verrez également les lentes, blanchâtres, adhérentes aux cheveux et présentes à leur base.

Chaque lente, très collante au cheveu, ne peut coulisser le long de ce cheveu que si elle est pincée entre les ongles ou avec une pince à épiler.

Cela permet de la différencier des pellicules toujours très volatiles.

Pour repérer plus facilement les poux, vous pouvez également mouiller les cheveux et appliquer un après shampoing démêlant.

Utilisez ensuite un « peigne à poux » en partant de la racine des cheveux jusqu'à la pointe.

Après chaque passage, essuyez le peigne sur une serviette en papier et regardez s'il y a des poux.

Les peignes à poux sont des peignes fins, aux dents très serrées et rigides. C'est l'outil idéal pour ce diagnostic.

Pour confirmer la présence de poux, vous devez trouver au moins un pou vivant.

Attention, il est possible d'avoir quelques lentes sans avoir de poux.



QUELS TRAITEMENTS POUVEZ-VOUS UTILISER ?

Les traitements anti-poux sont destinés à éradiquer les poux et les lentes en cas de contamination,

Vendus en shampoings, lotions, crèmes ou sprays, ils peuvent être à base d'insecticides ou de substances naturelles. Les poux sont devenus plus résistants, c'est notamment le cas de traitements qui ont une action sur leur système nerveux.

Les produits insecticides sont généralement à base de pyréthrine, lindane, malathion, etc.

Il est à noter que les produits à base de malathion sont très forts et, de ce fait, interdits aux asthmatiques.

De nos jours, des produits plus innovants et ingénieux ont été élaborés, ce sont les siliconés comme la diméticone.

Ces derniers étouffent le pou ; ils s'appliquent sur cheveux secs et ont l'avantage d'avoir moins d'effets secondaires.

Les traitements anti-poux naturels sont évidemment beaucoup moins toxiques, à moins d'être allergique à un composant.

On retrouve des huiles essentielles et d'autres produits huileux et gras qui asphyxient rapidement les poux et, pour certains, les lentes.

On peut aussi avoir recours à de l'eau vinaigrée, véritable remède de grand-mère.

D'autres solutions existent, notamment le peigne à poux, classique ou électrique.

Que ce soit un traitement à base d'insecticides ou de produits naturels, il est indispensable d'effectuer un contrôle 10 jours après pour vérifier que les poux et les lentes ont bien été éliminés.

Pour plus de précautions, il vaut mieux refaire un deuxième traitement. Par ailleurs, les traitements anti-poux ne s'utilisent pas à la légère, il est donc recommandé de bien choisir le produit adapté à l'âge de l'enfant, de respecter la notice, de traiter les enfants sous la surveillance d'un adulte, de ne pas laisser les produits à leur portée et d'éviter les contacts avec les yeux.

Attention, car certains produits sont déconseillés aux femmes enceintes ou allaitantes (produits insecticides).

Il existe, dans certaines villes des instituts afin de lutter contre ces petites bestioles.

Ils prennent en charge votre enfant et grâce à différents traitements (aspiration et nettoyage du cheveu), ils débarrassent votre enfant de ces petites bêtes nuisibles.

<https://www.institut-antipoux.fr/>

<https://www.nitspoux.fr/>

<https://www.kids-poux.com/>

(Cette liste est non exhaustive)



LES PRODUITS ANTI POUX INSECTICIDES

Les insecticides sont aujourd'hui moins efficaces, car les poux s'y sont habitués au fur et à mesure du temps.

En cas d'invasion, ils restent très souvent, une excellente solution.

Sachant qu'ils sont plus toxiques et nocifs que des produits naturels, ils peuvent aussi provoquer des irritations cutanées, des picotements et des démangeaisons.

Ces produits contiennent aussi beaucoup d'alcool, ce qui les rend inflammables.

Il faut donc s'éloigner de toute source de chaleur lors du traitement.

Ils sont bien entendu déconseillés chez les enfants de moins de 6 mois, les femmes enceintes et allaitantes.

On les trouve sous forme de shampoing, de spray, de lotion ou de crème.

LES PRODUITS ANTI POUX SILICONES

Pour pallier les inconvénients occasionnés par les anciens produits anti-poux, on utilise, de nos jours, des produits beaucoup plus ingénieux, comme la diméticone, qui agissent de manière mécanique pour détruire les parasites par étouffement.

La diméticone est moins toxique et disponible en pharmacie sous forme de flacon. Elle a pour principale mission d'étouffer le pou.

Concrètement, au contact de l'air, le produit sèche rapidement, forme un film autour du parasite, entre dans ses voies respiratoires et l'étouffe.

Toutefois, ce traitement n'est pas efficace à 100 %.

Pour qu'il soit vraiment actif, il ne faut pas hésiter à en verser beaucoup sur les cheveux secs et laisser agir au moins 8 heures, avant de rincer abondamment.

Il ne faut pas non plus hésiter à renouveler le traitement après 7 jours pour bien tuer les poux et les lentes.

LE TRAITEMENT EN COMPRIME

Certains médecins prescrivent parfois de l'ivermectine, un produit surtout utilisé contre les acariens, les vers ou encore la gale.

L'objectif principal est de passer dans le sang du sujet infesté : le pou se nourrit de sang plusieurs fois par jour, le sang ainsi chargé de ce produit l'atteint et le tue.

Conseils

Il est vivement conseillé de contrôler régulièrement la tête de son enfant pour voir si celui-ci n'a pas de poux et de lentes.

En cas de traitement, il est indispensable de renouveler l'opération une seconde fois, 10 jours après.

Il est aussi nécessaire de traiter les vêtements, les draps, les taies d'oreiller et les peluches.

LES TRAITEMENTS NATURELS

Un enfant peut être traité contre les poux plusieurs fois par an, voire une dizaine de fois dans la même année, ce qui est beaucoup quand on utilise des produits plus ou moins toxiques qui éliminent les poux, mais irritent aussi le cuir chevelu.

Anti-poux naturels

Le principal avantage des produits anti-poux naturels est qu'ils ne contiennent pas d'insecticides nocifs pour la santé.

Ils ont de plus des vertus cicatrisantes, antiseptiques et anti-infectieuses.

Beaucoup d'huiles végétales et d'huiles essentielles étouffent les poux et entretiennent les cheveux.



C'est le cas de l'huile d'olive, de l'huile végétale de coco, de l'huile d'amande douce, et des huiles essentielles de citronnelle, d'eucalyptus, de marjolaine.

Nous verrons d'autres conseils sur les huiles essentielles dans les chapitres suivants.

Le vinaigre est aussi un produit efficace contre les poux, comme le vinaigre de cidre, d'alcool blanc et de lavande.

C'est ce que nous verrons plus en détail, dans les prochaines lignes.



Vendus sous forme de shampooings, crèmes et lotions, les produits anti-poux naturels se trouvent dans les pharmacies et magasins spécialisés.

Parmi les autres produits naturels efficaces contre les poux, on peut citer les graines noires de l'anone chérimole, qui sont un pédiculicide naturel.

L'ail est aussi une solution naturelle : il faut écraser les gousses d'ail pour obtenir une pâte à diluer dans un peu d'eau. Une fois que la

préparation a reposé pendant une heure, on frotte le cuir chevelu et on enveloppe la tête dans un linge ou un bonnet de bain, puis on laisse le mélange toute la nuit et on lave la tête le lendemain matin.

Dernière astuce naturelle : les feuilles d'eucalyptus et le jus de citron, que l'on fait bouillir pendant 15 minutes.

Même si après un contrôle de la tête, les poux et les lentes semblent avoir disparus, il est conseillé de refaire un traitement 10 jours après.

Il ne faut pas non plus oublier de traiter les vêtements (écharpes, foulards, bonnets), le lit (taie d'oreiller, draps, coussin), et les autres textiles (peluches, tapis de jeux, etc.).

Vinaigre

De par son acidité, le vinaigre (blanc, rouge et de cidre) est un produit naturel très intéressant et redoutable pour éliminer les poux.

C'est aussi un antiseptique. Le vinaigre blanc est étonnant contre les poux et les lentes.

Il suffit de laver les cheveux avec du vinaigre, laissez agir quelques minutes et rincer abondamment.

Ensuite, on peut utiliser le peigne à poux pour s'assurer que ces derniers sont bien morts.

Un shampoing enlèvera l'odeur forte du vinaigre. Cette opération est à renouveler 2 ou 3 jours de suite.

On peut aussi faire chauffer le vinaigre blanc, le déposer sur la chevelure, mettre une serviette sur celle-ci, et laisser poser 30 minutes avant de rincer.

Le vinaigre chaud étouffe et tue les poux et les lentes.

Attention toutefois à ne pas trop chauffer le vinaigre pour ne pas brûler le cuir chevelu de votre enfant.

On peut faire la même chose avec du vinaigre rouge.

Le vinaigre de cidre aide également à décoller les lentes et à tuer les poux.

On peut donc ajouter du vinaigre de cidre (4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre) à l'eau de rinçage après avoir fait un shampooing ordinaire.

Il est également possible de mélanger de l'huile essentielle de thym à du vinaigre de cidre. Pour ce faire, il convient de mélanger, dans une demi-tasse de vinaigre environ, une dizaine de gouttes d'huile essentielle, puis de bien masser la chevelure et l'enrober d'un bonnet de bain pendant au moins 6 heures.

Il faudra vérifier qu'ils soient bien morts.

Quoi qu'il en soit, il faut vérifier régulièrement la tête de son enfant.

Huiles essentielles

Les huiles essentielles (HE) ne sont pas présentes dans toutes les plantes, seules celles dites aromatiques possèdent un extrait végétal très puissant qui permet de se soigner.

De ce fait, elles renferment de nombreuses molécules chimiques à actions thérapeutiques : certaines sont antiseptiques, voire antivirales, d'autres apaisantes ou cicatrisantes.

Contrairement aux médicaments traditionnels, les huiles essentielles disposent de plusieurs propriétés, elles protègent donc contre les maladies et les invasions de parasites comme le pou.

Il faut utiliser les huiles essentielles avec beaucoup de précautions, en les mélangeant avec des huiles végétales, car elles sont trop omnipotentes et peuvent irriter le cuir chevelu.

De plus, les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau, il faut donc les mélanger avec un corps gras, comme de l'huile d'olive ou de l'huile végétale de coco.

L'huile d'amande douce possède des vertus adoucissantes et calmantes, tandis que les huiles d'argan, de ricin, de coco et de jojoba sont plus utilisées pour les soins du cheveu.

Par ailleurs, il faut être vigilant, car il existe différentes qualités d'huile essentielle : les « fausses » ne disposent que du parfum de synthèse.

Il convient donc de toujours prendre des huiles essentielles 100 % naturelles et 100 % pures. Les flacons doivent porter la mention HEBBD (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie) ou 100 % naturelle.

On peut se les procurer dans des magasins spécialisés ou en pharmacie.



Le pouvoir anti-parasitaire des huiles essentielles en fait une arme majeure contre les poux.

Les plus utilisées (liste non exhaustive) sont le tea tree, le lavandin, la lavande vraie ou officinale, le géranium rosat, le palmarosa et le niaouli.

On trouve aussi, pour éradiquer les poux, le clou de girofle, l'origan, l'eucalyptus, la menthe pouliot et du myrte.

Il est important d'appliquer l'huile sur tout le cuir chevelu sec, de bien masser la tête, de la recouvrir d'un bonnet de bain et de laisser agir durant plusieurs heures, voire une nuit.

Bon à savoir :

Il est conseillé de ne pas appliquer d'huiles essentielles pendant la grossesse.

Dans le cas contraire, il est impératif de demander conseil à un professionnel de la santé spécialisé en aromathérapie.

Il en est de même pour les femmes qui allaitent.

Elles ne sont pas non plus adaptées aux enfants de moins de 3 ans. Dans tous les cas, il est nécessaire de bien suivre les conseils d'un spécialiste.

LE TRAITEMENT MECANIQUE

LE PEIGNE A POUX

Le peigne à poux est utile pour se débarrasser des poux et, un excellent moyen pour examiner la tête de son enfant afin de savoir si celui-ci est infesté ou non.

Il existe deux types de peignes à poux : le modèle traditionnel et la version électrique.

- Le peigne à poux traditionnel est équipé de dents en plastique ou métalliques.

Les peignes de dernière génération, eux, entraînent les lentes au moyen de dents micro-cannelées en acier trempé inoxydable, qui protègent aussi le cuir chevelu des blessures ou irritations à chaque passage du peigne.

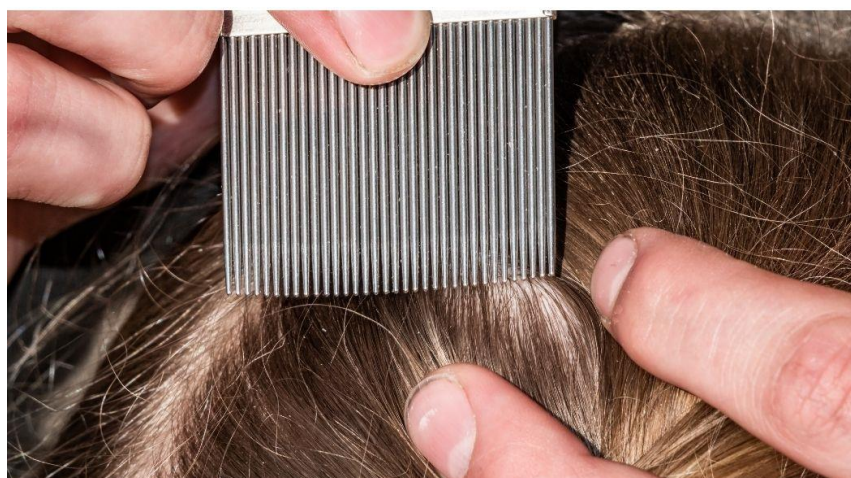
Par ailleurs, ce peigne résiste aux produits chimiques et peut être stérilisé.

- Le peigne à poux électrique s'utilise, quant à lui, uniquement sur cheveux secs et n'est pas adapté aux enfants de moins de 3 ans.

Sans produit chimique, il est très efficace.

Certains indiquent par un fond sonore que le pou et/ou la lente ont été tués.

Ce peigne est en outre inoffensif pour le sujet à traiter.



Pour se servir d'un peigne à poux traditionnel, il suffit de le passer dans la chevelure mouillée, mèche par mèche, de la racine vers la pointe du cheveu.

On peut appliquer un démêlant pour plus de facilité.

Après chaque passage, il faut tapoter le peigne sur une feuille blanche afin de détecter la présence de poux (points foncés) ; s'ils sont adultes, ils pourront se déplacer sur la feuille.

On renouvelle ensuite l'opération, mais en passant le peigne d'avant en arrière, et ainsi de suite.

En rinçant le peigne, on aperçoit également les poux dans l'eau.

Il faut prévoir environ 10 minutes minimum par séance : il faut donc être patient et persévérant.

Il est impératif de renouveler l'opération au moins quatre fois au cours des 2 semaines et jusqu'à complète disparition des poux et des lentes. Pour se débarrasser de ces vilaines petites bêtes et améliorer l'efficacité qui n'est pas fiable à 100 %, mais complémentaire avec d'autres traitements, il faut tremper le peigne dans du vinaigre blanc entre chaque mèche.

Le peigne électrique, quant à lui, doit être utilisé quotidiennement, 5 à 10 minutes par jour minimum et pendant au moins 2 semaines, afin d'obtenir de bons résultats.

Dans tous les cas, bien suivre la notice d'utilisation est essentiel.

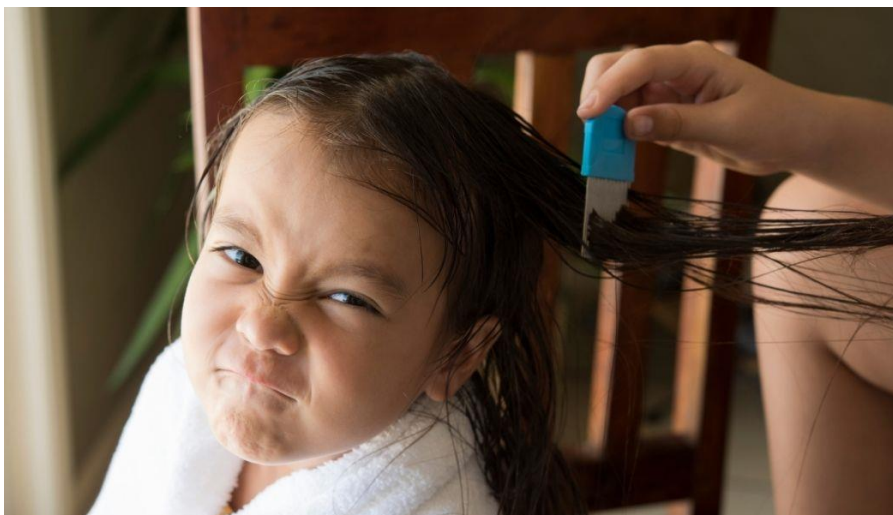
On peut se procurer des peignes à poux dans les grandes surfaces, les pharmacies ou sur des sites Internet spécialisés. Pour le peigne électrique, plutôt sur internet.

ENLEVER LES LENTES

Une fois que vous avez appliqué le traitement (chimique ou naturel), il faut enlever et décoller les lentes résiduelles.

Comme nous l'avons vu, les lentes sont des œufs blancs, voire grisâtres, pondus très près du cuir chevelu par la femelle pou. Ils éclosent au bout d'une semaine environ pour devenir des poux. L'enveloppe de l'œuf, quant à elle, reste accrochée au cheveu.

Il ne faut pas confondre les lentes avec les pellicules : la lente est collée fermement près de la base du cheveu et est donc difficile à enlever avec les doigts ; les pellicules sont de forme irrégulière et s'enlèvent facilement, elles tombent bien souvent sur les vêtements, ce qui est très inesthétique.



La méthode la plus efficace pour les retirer est de se servir d'un peigne à poux.

Cependant, une fois mortes, il faut retirer les lentes une par une.

Pour ce faire, on pose une serviette humide sur le cuir chevelu pendant 30 minutes pour les décoller plus facilement ; puis, on gratte le cuir chevelu doucement et on glisse le peigne de la racine vers la pointe.

Il existe aussi des baumes pour décoller les lentes.

Il est également possible de faire appel à des anti-poux naturels ou autres produits à base d'insecticides ou de diméticone, donc plus nocifs.

Le vinaigre blanc est aussi très efficace.

La méthode la plus extrême consiste à couper les cheveux, les lentes partiront avec ces derniers. Mais votre enfant peut souffrir de ce traumatisme.

QUELLE MALADIE PEUT PROVOQUER LE POU DE TÊTE ?

Maladie bénigne très fréquente en France, la pédiculose est une infestation de la peau par les poux.

Pédiculose

Contagieuse et désagréable à cause des démangeaisons qu'elle occasionne, c'est une maladie endémique que l'on retrouve plus facilement chez les enfants pour les poux de tête, même si les adultes peuvent aussi être touchés.

Si cette parasitose n'est pas traitée énergiquement, elle peut évoluer en épidémie.

En fonction des types de poux présents, on trouve trois formes de pédiculose :

- celle du cuir chevelu
- celle du corps et
- la pédiculose inguinale.

La pédiculose du cuir chevelu, *pediculus humanus capitis*, provoque de fortes démangeaisons très persistantes dans les parties chaudes du crâne.

La zone de grattage s'effectue donc derrière les oreilles, sur la nuque, ainsi que sur les tempes.

Dans 50 % des cas, il n'y a pas de prurit, mais, dans quelques cas, on peut rencontrer une adénopathie cervicale postérieure (inflammation

des ganglions lymphatiques situés au niveau du cou), et/ou des lésions eczématiformes de la nuque et des épaules (forme d'affection courante de la peau).

Si le sujet n'est pas traité rapidement, les symptômes peuvent s'aggraver : la personne atteinte devient de plus en plus contagieuse pour son entourage, et un impétigo (infection cutanée due à un streptocoque ou à un staphylocoque) peut se déclencher à force de se gratter.

Ces trois formes s'attrapent soit par contact direct avec une personne infectée, soit par contact indirect par le biais de vêtements.

Les lieux publics comme la piscine ou les écoles sont propices à la pédiculose du cuir chevelu.

LES REGLES DE BONNE CONDUITE A ADOPTER

Pour prévenir d'une infestation, il est important d'adopter quelques règles élémentaires de bonne conduite afin d'éviter la transmission.

La règle d'or pour éviter la contamination par les poux est de régulièrement inspecter la tête de ses enfants.

De même, toute personne en contact avec un sujet infesté doit être contrôlée et traitée si nécessaire.

En cas de sujets contaminés, il est également obligatoire d'avertir les parents et les instituteurs de la présence de poux dans l'établissement.

On recommande aussi d'expliquer aux enfants le mode de transmission des poux et de leur demander d'éviter de coller leur tête contre celles

de leurs copains et de ne pas échanger ou emprunter divers objets, comme les serviettes, les bonnets, les foulards, les brosses, les pinces à cheveux.

Pour les filles, il est conseillé d'attacher les cheveux longs pour réduire les risques de contamination.

Se prémunir contre les poux

Il convient aussi de laver les vêtements en machine à 60 °C.

Pour les lentes

Il faut éliminer les lentes avant qu'elles ne deviennent adultes.

Pour savoir si un enfant a des lentes, il existe un spray, vendu en pharmacie, qui permet de les rendre visibles en les colorants en rose.

Si des lentes sont présentes, il faut alors les éradiquer, de préférence sur cheveux mouillés.

CONSEILS DE PREVENTION ANTI POUX

Il est possible de prévenir l'apparition des poux dans les cheveux, notamment chez les enfants, grâce à quelques conseils simples :

- Attacher les cheveux longs (nattes, chignon...) des petites filles en cas « d'infestation » à l'école.
Cela limite le risque de transmission d'une tête à l'autre.
- Eviter de « coller » sa tête contre celles des autres ;

- Ne pas échanger bonnets et écharpes, barrettes etc...
- Examiner régulièrement leur tête avec un peigne « anti poux »
- Faire tremper les peignes, brosses et barrettes (y compris élastiques) à cheveux, dans de l'eau chaude (60°C avec du savon pendant 10 minutes
- Ne pas sécher les cheveux trop chaudement, éviter de sécher les cheveux avec un sèche-cheveux
- A la garderie ou à l'école, lors d'une épidémie de poux, ou même en prévention : emballez les vêtements des petits, dans des sacs hermétiques plutôt que de les accrocher côte à côte.
- Pour enlever les lentes vous pouvez utiliser une eau vinaigrée et donc laver les cheveux contenant des lentes avec cette solution. Vous pouvez aussi utiliser du vinaigre non dilué avec de l'eau. En effet, le vinaigre dissout la coque des lentes et s'avère très efficace
- Tout l'environnement textile (habits, draps, serviettes, peluches, bonnets ...) de l'enfant devrait être lavé à plus de 60 °C.
Si vous ne pouvez pas les laver, emballez les textiles dans des sacs en plastique pendant 48 heures pour que les poux meurent de faim.
Une méthode plus radicale consiste à placer le sac plastique pendant 24 heures au congélateur, les poux ne survivront pas.
- Si besoin, vous pouvez également traiter votre véhicule
- Un des traitements les plus efficaces mais également des plus radicaux est de raser les cheveux, mais en dernier recours !!
Cette solution s'applique probablement plus chez les garçons que chez les filles.
Certains spécialistes pensent que cette action n'est pas forcément utile car 5 mm de cheveux suffisent pour que les lentes s'accrochent.

De plus, couper les cheveux ras d'un enfant est considéré comme une mesure stigmatisante pour ce dernier.

- Utiliser les produits à base de lavande (huile essentielle, essence de lavande, eau florale de lavande, shampoing à la lavande) car les poux détestent cette odeur.

C'est donc une solution naturelle et sans danger pour prévenir leur apparition



Il n'existe pas de traitement pour prévenir la propagation des poux

Le dépistage et le traitement rapide des personnes « envahies » sont les seuls moyens efficaces.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

Il est déconseillé de pulvériser de façon effrénée des insecticides à l'intérieur de votre domicile.

En effet ces produits sont dangereux pour les voies respiratoires et pour les animaux domestiques.

Il est également déconseillé d'échanger des vêtements souillés et non lavés, et de se servir d'un linge déjà utilisé.

CONCLUSION

Nous avons vu les différentes étapes de la vie d'un pou, les traitements et les moyens de prévention.

Le produit que vous achèterez sera en fonction du niveau d'infestation de la tête de votre enfant et selon votre souhait également (insecticide, bio ou remède de grand-mère)

Cette petite tête blonde subit un réel inconfort car ça le démange et il se gratte.

Il peut également ressentir un réel mal être discriminant vis-à-vis des autres enfants à cause de ces parasites.

Comme nous l'avons déjà vu, l'hygiène n'a rien à voir avec le fait d'avoir des poux.

Vous pouvez essayer différentes solutions et garder celle qui fonctionne le mieux pour votre enfant.

L'essentiel est que votre enfant soit débarrassé de ces vilaines petites bêtes, qu'il se sente bien pour retrouver son confort de vie.

