

# DANSE AVEC LES POUX



Édition 2011

# Introduction

# DANSE AVEC LES POUX

Le pou de tête s'installe parfois dans les écoles et, malgré sa petite taille, dérange souvent.

Les enfants en parlent généralement facilement, mais les parents ne savent plus quoi faire.

Ces petits envahisseurs peuvent aussi causer bien des soucis aux enseignants. Alors, essayons de voir de plus près cette petite bête, qui fait tant parler d'elle...

## Sommaire

1.	Le pou de tête est-il dangereux ?	3
2.	Pourquoi se débarrasser des poux ?	3
3.	Attrape-t-on des poux par manque d'hygiène ?	4
4.	Comment voir les poux et les lentes ?	4
5.	Comment vit le pou ?	5
6.	Comment se débarrasser des poux et des lentes ?	5
7.	Quels sont les méthodes conseillées car efficaces ?	5
	a. Les insecticides	
	b. La diméticone	
	<b>Poster à détacher et à afficher à la vue de tous</b>	<b>entre pages 6 et 7</b>
8.	Les peignes	7
9.	Et si le traitement échoue ?	8
10.	Y a-t-il des moyens préventifs pour repousser les poux ?	8
11.	Un moyen préventif simple : le peigne à poux	9
12.	Qui doit être traité ?	9
13.	Que prévoit la réglementation scolaire lorsqu'il y a des poux dans une classe ?	10

## 1. Le pou de tête est-il dangereux ?

Non, le pou de tête n'est pas dangereux! Il ne transmet aucune maladie.

Il n'a aucun effet négatif sur la santé de celui qui a des poux. Au pire, la présence de ce petit parasite dans les cheveux peut être responsable de démangeaisons. Ce sont les piqûres du pou qui chatouillent. Si l'on gratte les petites plaies laissées par ces piqûres, elles risquent de s'infecter.



## 2. Pourquoi se débarrasser des poux ?

D'abord, certains enfants sont ennuyés par les démangeaisons. La seule manière de les soulager durablement est d'éliminer les poux.

Ensuite le pou aime voyager. Il peut s'agripper très facilement aux cheveux d'une autre tête. Il peut aussi passer sur une autre tête par des échanges de bonnet, d'écharpe, etc. En quelques jours, les élèves d'une classe peuvent devenir porteurs de poux. Ces élèves peuvent à leur tour transmettre des poux à leurs proches : frères et sœurs, cousins, voisins, copains, parents...

Il est donc préférable d'empêcher rapidement les poux de « coloniser » les êtres humains.

## 3. Attrape-t-on des poux par manque d'hygiène ?

Non. Le manque d'hygiène n'est pas responsable de la présence de poux dans les cheveux : une personne qui fait un shampoing une à deux fois par semaine peut tout aussi bien attraper des poux qu'une autre qui se lave les cheveux une fois par mois.

Tout le monde peut attraper des poux!

## 4. Comment voir les poux et les lentes ?

Il n'est pas toujours facile de trouver les poux et les lentes dans les cheveux. Les poux sont de couleur brunâtre et ils aiment la chaleur. Cherchez en priorité derrière les oreilles et/ou dans la nuque. Pour les voir, la meilleure méthode est de mouiller les cheveux et d'utiliser un peigne fin (peigne spécial à poux, disponible en pharmacie au prix d'environ 3 à 4 euros). Peignez les cheveux mèche par mèche, au-dessus d'un linge (serviette de bain...) ou d'un papier, de couleur claire. Cette technique permet de mieux repérer les poux lorsque ceux-ci tombent de la tête. On peut également voir les poux en rinçant le peigne à poux dans un récipient contenant de l'eau. Les lentes apparaissent comme des points blancs ou grisâtres. Elles sont collées à la base du cheveu. A l'œil nu, on peut les confondre avec des pellicules. Toutefois, à la différence des pellicules, les lentes ne se

détachent pas facilement du cuir chevelu ou de la racine des cheveux.



## 5. Comment vit le pou ?

Le pou aime vivre dans le confort des cheveux, près de la chaleur de la peau. Il se nourrit en piquant la peau, pour prélever une très petite quantité de sang. Il s'agrippe aux cheveux par ses pattes et vit environ un mois. S'il quitte la tête, qui est son milieu naturel, chaud et humide, il meurt rapidement. Au cours de sa vie, la femelle pond une centaine d'œufs appelés « lentes ». Elles sont fixées à la base du cheveu par une substance collante. Un œuf éclôt après 7 à 10 jours et donne naissance à un jeune pou. Après une dizaine de jours, le jeune pou est devenu un adulte et peut se reproduire à son tour.

Le pou est un insecte qui ne vole pas et ne saute pas. Il ne se noie pas dans l'eau. Le pou vit en toute saison.

Parfois, les poux et les lentes peuvent se perdre dans la literie, le canapé, les coussins, les essuies de bain, les peluches, etc. Ils n'attendent dès lors que le passage d'une tête pour se remettre à l'abri et agrandir leur famille. Il est donc important d'éliminer les poux, qui peuvent survivre dans les manteaux, essuies, bonnets, oreillers, literies, peluches... Il y a deux méthodes : soit laver ces objets à une température minimale de 60°C, soit les enfermer dans un sac en plastique pendant minimum 15 jours.

## 6. Comment se débarrasser des poux et des lentes ?

On peut se débarrasser des poux :

- soit en les mettant en contact avec des médicaments qui les tuent,
- soit en les détachant des cheveux mouillés à l'aide d'un peigne à poux vendu en pharmacie,
- soit éventuellement avec un peigne électrique vendu en pharmacie.

On peut se débarrasser (le plus souvent partiellement) des lentes :

- soit en les mettant en contact avec des médicaments qui les tuent,
- soit en les cassant ou en les détachant des cheveux à l'aide d'un peigne à poux ou des doigts.

## 7. Quelles sont les méthodes conseillées car efficaces ?

Chacun a sa petite recette : essences de plantes, alcool camphré, etc. Ces produits n'ont aucune efficacité démontrée par des études scientifiques pour tuer des poux ou des lentes. Le pétrole, trop irritant et toxique, doit être absolument évité.

### a. Les insecticides

Parmi les insecticides, seuls les produits à base de **pyréthrine** et de **malathion** sont actuellement considérés comme efficaces (voir liste des produits plus loin). Ces produits doivent seulement être utilisés en présence de poux.

**Il est inutile de les utiliser préventivement** : ils n'empêchent pas l'installation des poux dans les cheveux.

De manière générale, les shampooings contenant ces produits détruisent moins bien les lentes que les lotions et les sprays (la dilution et le temps de contact sont généralement moins importants avec un shampooing).

Les produits à base de **pyréthrine** (Nix Crème Rinse™, Para™) doivent être appliqués une fois au contact des cheveux, pendant au moins 10 minutes, au mieux 60 minutes.

Après 7 à 10 jours, il faut contrôler l'effet du traitement. Si des poux vivants sont retrouvés en peignant les cheveux mouillés, il faut réutiliser le même produit. Si des poux vivants sont encore retrouvés 7 à 10 jours plus tard, on peut essayer un produit à base de malathion.

Les produits à base de **malathion** (Prioderm™, Radikal™) doivent être appliqués une fois au contact des cheveux, pendant au moins 8 à 12 heures. Ces produits ont une odeur forte.

Après 7 à 10 jours, il faut contrôler l'effet du traitement. Si des poux vivants sont

retrouvés en peignant les cheveux mouillés, il faut réutiliser le même produit. Si des poux vivants sont encore retrouvés 7 à 10 jours plus tard, on peut essayer un produit à base de pyréthrine.

*Précautions d'usage et effets indésirables*

- Une irritation cutanée est possible. Des picotements et démangeaisons sont parfois ressentis. Le contact avec les yeux doit être évité.
- Certains produits contiennent beaucoup d'alcool : ils peuvent s'enflammer.

Aucune source de chaleur ne peut être utilisée à proximité : flamme nue, cigarette, veilleuse de chauffe-eau, sèche-cheveux, etc.

- Ces produits sont toxiques s'ils sont avalés ; il faut alors appeler immédiatement un médecin ; le Centre Antipoisons peut donner des conseils pour les premiers soins.
- Ces insecticides sont déconseillés chez les enfants de moins de 6 mois et les femmes enceintes ou qui allaitent.

Para Plus™ combine les deux produits. Le Répertoire commenté des médicaments édité avec le soutien du Ministère de la Santé Publique déconseille son usage, car il pourrait favoriser l'apparition de poux résistant aux deux produits.

Le Répertoire commenté des médicaments précise aussi qu'un usage préventif des produits à base de malathion ou de pyréthrine n'est pas justifié.

## 8. Les peignes

### b - La diméticone

Des préparations à base de ce produit sont disponibles en pharmacie.

La diméticone forme un film autour du pou, l'enveloppe et l'étouffe. Il doit être appliqué sur les cheveux secs et laissé en place pendant au minimum 8 heures. Ensuite, vous pouvez rincer les cheveux. Le traitement doit être répété après 7 jours. Ce nouveau traitement permet l'élimination des poux dans 70% des cas environ. Il est peu probable que les poux deviennent résistants à ce produit. Ce traitement est une bonne alternative aux insecticides, notamment car il est moins toxique.

Les préparations à base de Diméticone ne sont pas enregistrées comme médicaments en Belgique ; elles sont vendues en pharmacie sous les noms suivants notamment : Item K.O.™ gel crème, Ducray Itax™, Kill&n baume™, Oxykal™, Paranix™ lotion et spray, Shampoux Film™, Silikom™.

Des études scientifiques ont montré que la méthode d'élimination des poux à l'aide du peigne, sur des cheveux mouillés, est efficace. Pour augmenter l'efficacité du peigne à poux, on peut y glisser de la gaze et le tremper dans du vinaigre (voir poster). L'efficacité n'est pas aussi élevée qu'avec l'usage adéquat des lotions enregistrées comme médicaments, probablement parce que cette méthode nécessite d'y consacrer du temps (5 à 10 minutes de peignage par jour). L'utilisation du peigne électrique est également parfois conseillée, mais son efficacité n'a pas encore été démontrée par des études scientifiques. Son coût avoisine les 50 euros.

Ces méthodes demandent de la patience (5 à 10 minutes par jour) et de la persévérance. En effet, il faut peigner les cheveux durant 3 à 4 semaines. Après la disparition totale des poux adultes, il faut continuer au moins pendant 2 semaines. Ce temps est nécessaire pour éliminer les

poux qui naîtront encore suite à l'éclosion des lentes survivantes.

Pourquoi ne pas profiter du temps passé à peigner les cheveux pour en faire un moment de confiance et de tendresse ?

*IL ÉTAIT UNE FOIS  
UNE PETITE FÉE  
QUI AVAIT... DES POUX!*



## 9. Et si le traitement échoue ?

Il arrive parfois que les traitements ne fonctionnent pas.

Les raisons principales sont les suivantes :

- la lotion enregistrée comme médicament n'a pas été appliquée correctement. Le plus souvent, elle n'a pas été laissée suffisamment longtemps en contact avec les cheveux, ou le traitement n'a pas été répété après 10 jours alors qu'il restait encore des poux et/ou des lentes ;
- en cas d'usage du peigne : le traitement n'a pas été assez régulier (5 à 10 minutes par jour); le peignage a été abandonné trop tôt après la disparition des poux adultes ;
- le traitement a fonctionné, mais l'enfant a accueilli de nouveaux poux, en côtoyant une personne porteuse. C'est pour cette raison qu'il est souhaitable de prévenir le Service de Promotion de la Santé à l'École (Service PSE, responsable de la médecine scolaire) lorsqu'un enfant est porteur de poux. Le Service PSE doit assurer la confidentialité de cette information.

Des mesures de dépistage peuvent alors être prises au sein de l'école. Des conseils et des informations peuvent être donnés aux parents ; des projets pédagogiques ou des animations parlant des poux peuvent être développés dans les classes ou les écoles.



## 10. Y a-t-il des moyens préventifs pour repousser les poux ?

Des essences de plantes (comme la lavande le plus souvent, parfois l'origan) sont utilisées. Ces produits ne sont pas nocifs en cas d'usage externe. Il n'existe pas d'études scientifiques démontrant leur efficacité.

Les médecins déconseillent formellement l'usage des lotions anti-poux en traitement préventif. Un tel usage est inefficace pour empêcher la venue de poux dans les heures qui suivent ; en outre, il ne faut pas oublier la toxicité possible de ces produits lorsqu'ils sont utilisés de façon très répétée. De plus, les poux peuvent devenir résistants lorsqu'on utilise des lotions en usage préventif. Certains produits sont vendus en pharmacie comme « répulsifs » mais ils n'ont pas d'efficacité démontrée et ne sont donc pas conseillés.



## 11. Un moyen préventif simple : le peigne à poux

Un moyen préventif simple est de surveiller régulièrement la chevelure de votre enfant (voir point 4) et d'avertir immédiatement l'enseignant, l'éducateur, la direction de l'école ou le Service de Promotion de la Santé à l'École, quand il y a des poux.

Il est important d'avoir une relation de confiance avec l'école pour envisager des solutions collectives.

Par exemple, on peut proposer à la classe de faire un traitement anti-poux, le même jour, pour tous les élèves porteurs de poux (mais pas pour ceux qui n'en ont pas).

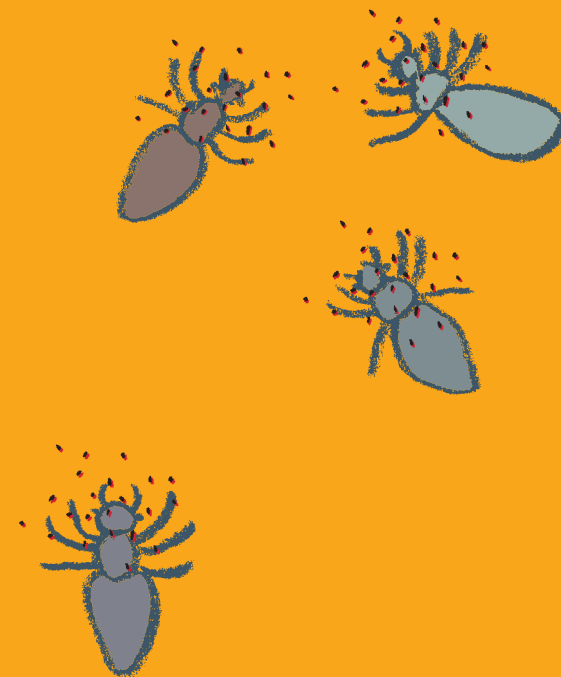
## 12. Qui doit être traité?

**IMPORTANT : Seules les personnes porteuses de poux doivent être traitées.**

Lorsqu'un enfant est porteur de poux, toutes les personnes avec qui il a été en contact doivent être contrôlées, parce qu'elles peuvent avoir attrapé des poux. Il faut donc rechercher la présence de poux dans tout l'entourage familial (frères, sœurs, parents, grands-parents) et l'entourage proche (copains, voisins, club sportif, centre de loisirs ...). Il est important de prévenir ces personnes pour éviter que l'épidémie ne s'étende.

Lorsqu'un enfant est porteur de poux, il est aussi recommandé de prévenir l'école afin que des mesures de dépistage puissent être prises dans l'école.

Avoir des poux n'est absolument pas une honte et il est très important de communiquer avec l'enseignant ou l'infirmière scolaire de l'école de votre enfant. Le Service PSE assurera la confidentialité de cette information.



LES POUX  
PORTENT-ILS  
DES POUX ?

### 13. Que prévoit la réglementation\* scolaire lorsqu'il y a des poux dans une classe ?

Seul l'enfant porteur de poux ou de lentes, **de façon chronique** peut être écarté de l'école à l'initiative du Service de Promotion de la Santé à l'École (PSE). Et seul un médecin de ce service peut écarter l'enfant de l'école (=le faire rentrer à la maison).

Il est illégal qu'un enfant soit écarté de l'école par toute autre personne (enseignant, directeur d'école, etc.) qui n'appartient pas au Service PSE.

L'écartement de l'école est possible pour une durée maximale de 3 jours. Cette possibilité est parfois utilisée lorsque l'enfant est objectivement « colporteur de poux » de façon persistante.

L'enfant peut revenir à l'école dès :

- que le médecin traitant atteste de l'absence de poux,

APRÈS LES POUX, LA VARICELLE!

- ou qu'un membre du Service PSE (infirmière ou médecin) a constaté qu'un traitement a été appliqué et que l'enfant n'est plus porteur de poux.

Dans certaines écoles, quand plusieurs enfants d'une classe sont infectés, il est proposé à l'ensemble des parents de traiter collectivement leurs enfants.

L'idéal est toujours de proposer une action collective au sein de l'école. Si elle est efficace, elle permettra d'enrayer l'épidémie de poux et évitera que certains enfants ne soient écartés de l'école, ce qui est souvent mal vécu par eux.

Cet écartement les empêche également de suivre les cours et peut, en cas de répétition, gêner leur scolarité.

(\* **Texte officiel** : Arrêté du Gouvernement de la Communauté française du 14 juillet 2011 relatif aux mesures de prévention des maladies transmissibles dans le milieu scolaire et étudiant (M.B. 20/09/2011)



# Remerciements

En 2004, la première édition de cette brochure a été réalisée en collaboration avec les personnes suivantes.

Pour les Associations de parents :  
Madame France Baie (UFAPEC)  
et Madame Colette Mertens (FAPEO).

Pour La Ligue des Familles :  
Madame Anne Marie Dieu et Madame Joëlle Lacroix.

Pour ATD-Quart-Monde : Madame Dominique Visée.

Maquette et illustrations de l'affiche centrale à détacher : Marco Paulo  
Maquette et illustrations de la brochure : Muriel Logist

© Question Santé, 2011

Éditeur responsable : Patrick Trefois, 72 rue du Viaduc, 1050 Bruxelles.

Dépôt légal : D/2003/3543/9 (première édition)

Pour plus  
d'informations,  
rendez-vous sur :

[www.danseaveclespoux.be](http://www.danseaveclespoux.be)

Avec la collaboration de



Réalisation et actualisation  
de l'outil - édition 2011 :  
asbl Question Santé



Avec le soutien de

