

PHARMACIE
D'EXPRESS SCRIPTS CANADA™



Poux de tête

pharmacy.express-scripts.ca/fr

Qu'est-ce qu'un pou?

Un pou est un minuscule insecte qui se nourrit de sang humain pour survivre. On attrape des poux en ayant des contacts étroits avec une personne qui en a ou en partageant des articles personnels, comme des chapeaux, des peignes ou autres articles d'hygiène.



Sortes de poux de tête

1. **LENTES** – ce sont des œufs de poux. La femelle pond environ 7 à 10 œufs par jour et vit jusqu'à 30 jours. Les lentes se fixent à la base des cheveux et éclosent après une semaine environ. Elles ont l'apparence de minuscules points blancs et sont parfois difficiles à voir.
2. **NYMPHES** – elles proviennent de l'éclosion des lentes. Les nymphes prennent 7 jours avant d'arriver à maturité et de devenir des poux.
3. **POUX** – ils mesurent généralement entre 1 et 3 mm de long et comportent 3 paires de pattes avec des griffes. Les poux de tête ne vivent pas plus de 48 heures une fois qu'ils ne sont plus en contact avec la personne.

Comment puis-je savoir si j'ai des poux?

- Si vous avez des démangeaisons au cuir chevelu, surtout sur la nuque et à l'arrière des oreilles.
- Si vous voyez des lentes (minuscules points blancs) en examinant votre cuir chevelu. Il vous faudra peut-être une loupe.
- Si vous sentez du mouvement dans les cheveux.

Comment s'en débarrasser?

1. **Désinfection des peignes et des brosses** – faites tremper tous les peignes et les brosses utilisés par la personne ayant des poux dans une solution désinfectante, par exemple de l'alcool à friction, entre 30 minutes et 1 heure.
2. **Nettoyage de la chambre à coucher** – assurez-vous de laver à la machine, à l'eau chaude, toute la literie, les serviettes, les animaux en peluche, ainsi que les chapeaux, les bandeaux et autres articles pour la tête. Ainsi, les lentes et les poux seront tués. Placez les articles qui ne peuvent être lavés dans des sacs scellés pendant deux semaines.
3. **Enlèvement des lentes** – il est important d'enlever les poux et les lentes au moyen d'un peigne anti-poux car ils se fixent à la base des cheveux.

Options pharmacologiques

1. Perméthrine 1 % – crème pour la peau Nix

- Ce traitement de première intention est à privilégier en raison de son léger niveau de toxicité.
- Appliquez le produit sur les cheveux humides séchés au moyen d'une serviette et laissez-le sur la tête pendant 10 minutes.
- Le traitement doit être répété après 7 à 10 jours.
- Le produit ne doit pas être utilisé sur des personnes allergiques au chrysanthème ou à l'herbe à poux.
- Le taux d'efficacité se situe entre 96 et 100 % lorsque le produit est utilisé correctement.

2. Diméthicone (Nyda)

- Appliquez le produit sur des cheveux secs et laissez-le sur la tête pendant 8 heures avant de laver les cheveux.
- Vous pouvez utiliser un peigne à dents fines pour enlever les lentes et les poux après 30 minutes suivant l'application.
- Le traitement doit être répété après 7 à 10 jours.
- Le taux d'efficacité est de 97 % lorsque le produit est utilisé correctement.
- Le produit ne convient pas aux enfants de moins de 2 ans.

3. Pyréthrine et butoxyde de pipéronyle (R & C)

- Le produit ne doit pas être utilisé sur des personnes allergiques au chrysanthème ou à l'herbe à poux.
- Laissez le produit sur les cheveux secs pendant 10 minutes. Faites mousser, puis rincez.
- Le traitement doit être répété après 7 à 10 jours.
- Le taux d'efficacité est de 94 % après une deuxième application.

4. Myristate d'isopropyle cyclométhicone (Resultz)

- Appliquez le produit sur les cheveux secs et laissez-le sur la tête pendant 10 minutes.
- Le traitement doit être répété après 7 à 10 jours.
- Le taux d'efficacité se situe entre 57 et 93 %.

Conseils

- Suivez le mode d'emploi indiqué sur le feuillet de tout produit en vente libre que vous utilisez comme traitement. Consultez un pharmacien si vous avez des allergies ou une sensibilité aux ingrédients du produit.
- Tous les traitements doivent être répétés après 7 à 10 jours pour assurer l'éradication des poux. Consultez un professionnel de la santé si l'infestation revient ou persiste après deux traitements.
- Consultez un pharmacien ou un professionnel de la santé si vous êtes enceinte et que vous avez des poux.
- Lavez à la machine, à l'eau chaude, la literie et tous les autres articles personnels.
- Examinez les autres membres de la famille et toute autre personne qui est en contact étroit avec la personne touchée. Ne traitez ces personnes que si elles présentent une infestation de poux de tête.
- Les antihistaminiques oraux peuvent soulager les démangeaisons; toutefois, il faut toujours consulter un pharmacien ou un professionnel de la santé avant de les utiliser.
- L'huile de Mélaleuca, l'huile de lavande ainsi que d'autres options à base d'herbes ont été utilisées pour traiter diverses infestations de poux. Toutefois, il n'existe aucune preuve à l'appui comme quoi ces options ont été efficaces. C'est pourquoi les produits pharmaceutiques sont à privilégier.

Avis de non-responsabilité : Les renseignements contenus dans cette page ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre pharmacien ni de votre médecin. Si vous avez des questions précises sur votre santé, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé. Si vous avez des questions précises sur votre santé, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.

Références (en anglais seulement) :

1. Parasites - lice - head lice. Centers for Disease Control and Prevention. <http://www.cdc.gov/parasites/lice/head/index.html>. Mis à jour le 24 septembre 2013. Accédé le 19 janvier 2016.
2. Perlstein D. Head lice. MedicineNet. http://www.medicinenet.com/head_lice/page8.htm. Mis à jour le 5 novembre 2015. Accédé le 19 janvier 2016.

PHARMACIE
D'EXPRESS SCRIPTS CANADA™