

LES POUX

Mesures préventives (si on n'a pas de poux) :

- Surveiller les cheveux RÉGULIÈREMENT (une fois par semaine) ! Les poux et lentes sont très durs à voir, il faut donc regarder attentivement mèche après mèche.
- Bien brosser les cheveux et les attacher s'ils sont longs !
- Ne pas échanger écharpes, foulards, bonnets...avec ses camarades !
- Mettre son écharpe, bonnet, foulard dans la manche de son manteau !
- Eviter de coller sa tête contre celle des autres !
- Mélanger 2 gouttes de lavande avec le shampoing dans le creux de la main à chaque lavage de tête (cela ne tuera pas les poux s'ils sont déjà là mais permettra peut être de ne pas en attraper)

Ces recommandations sont d'autant plus importantes qu'une fois "guéri", un enfant ou un adulte peut être à nouveau contaminé car on ne peut pas être "immunisé" comme après une maladie virale.

En cas de contamination:

Un enfant porteur de poux ne se gratte pas forcément la tête.

Si un enfant est porteur de poux, ce n'est pas une honte mais il faut commencer un traitement dans les plus brefs délais afin de les éliminer et de ne contaminer personne d'autre !

- Acheter un produit anti-poux (à la pharmacie)
- Effectuer une 1^{ère} application d'un shampoing anti-poux.
- Sachant qu'entre 7 à 10 jours sont nécessaires à l'éclosion des œufs et à la maturation des larves, il est important de **renouveler l'application 7 à 10 jours après la 1^{ère}** pour éradiquer les poux issus des œufs qui auraient résisté à la première application.
- Deux jours après la seconde application, la zone traitée doit être bien contrôlée. Si des poux sont toujours présents, il faut commencer un deuxième traitement avec un nouveau produit avec toujours deux applications.

En parallèle, il est indispensable d'examiner le cuir chevelu des autres membres de la famille et de l'entourage proche (frère, sœur, papa, maman, papy, mamy, nourrice...), même s'ils ne présentent pas de symptômes. S'ils sont également concernés, le mieux est de traiter tout le monde le même jour, car une tête non traitée peut à nouveau transmettre des poux et tout est alors à refaire.

Surtout, le produit doit impérativement **être appliqué deux fois**, de 7 à 10 jours d'intervalle.

Adopter des mesures complémentaires d'hygiène afin de se débarrasser des poux pour de bon :

- **laver en machine à 60 °C au moins** tout ce qui a pu être en contact avec la tête et les épaules de la personne infestée (serviettes de toilette, doudous, draps, taies d'oreillers, peluches...).
- Tout ce qui ne peut pas être passé en machine à 60 °c minimum doit être **enfermé dans des sacs poubelles sans air durant 3 jours** (durée de vie d'un pou hors d'une tête) puis lavé à 30°c ou 40 °c seulement au bout des 3 jours d'enfermement !
- Brosser la chevelure de la personne contaminée avec un peigne à poux en métal (vendu en pharmacie) au-dessus d'un lavabo ou d'une baignoire par exemple. Seuls ces peignes sont efficaces pour décrocher les lentes.
- Si les cheveux sont longs, penser à les attacher pour venir à l'école ou à la garderie. Penser aussi à effectuer une coupe de cheveux à la personne infestée, il vous sera alors plus facile de passer le peigne à poux dans la chevelure.

Si les poux persistent après deux traitements anti-poux bien conduits et les mesures d'hygiène citées ci-dessus bien respectées, une visite chez le médecin s'impose car lui seul peut indiquer la marche à suivre.