

HERPES



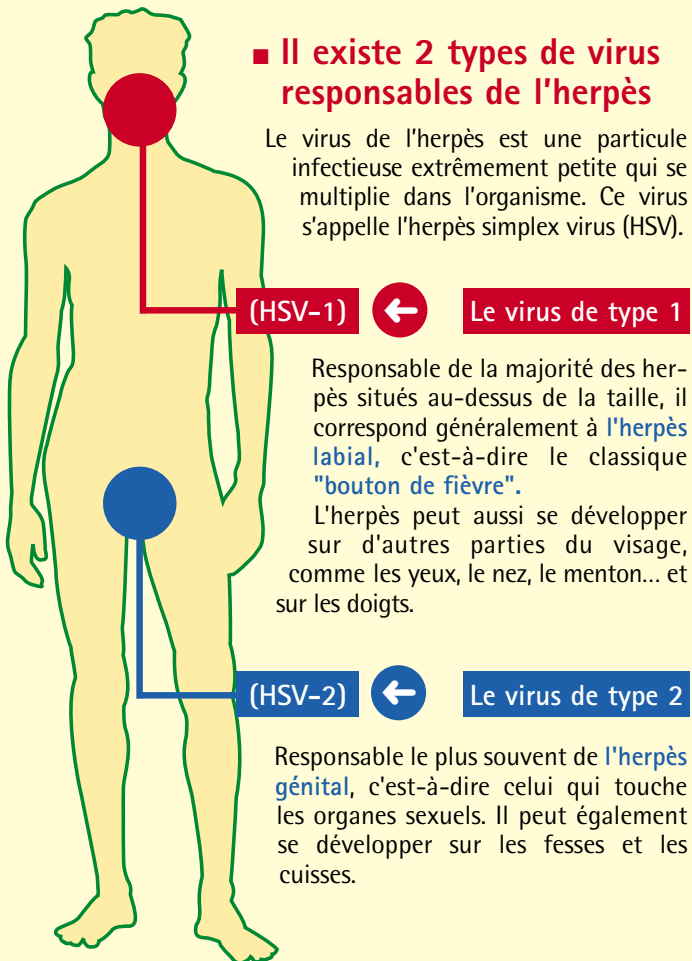
Parlons-en

L'Herpès : une maladie très répandue

En France, on estime qu'environ 10 millions de personnes sont porteuses du virus de l'herpès à des degrés divers et dans des localisations variées.

L'herpès labial est le plus courant. Il revêt souvent le nom bien connu de "bouton de fièvre". C'est l'herpès du visage le plus fréquent, mais l'herpès peut aussi toucher d'autres parties du visage et notamment, dans une forme plus sévère, les yeux.

L'herpès génital, c'est-à-dire celui qui touche les parties sexuelles et avoisinantes, concernerait plus de 2 millions de personnes en France. C'est une Maladie Sexuellement Transmissible et les crises, récidivantes, peuvent être à l'origine de douleur, d'inconfort et d'anxiété qui altèrent la qualité de vie.



■ L'herpès, une maladie virale très contagieuse

Le risque de contagion est plus important pendant les poussées, mais il existe également dans de moindres proportions en dehors de ces périodes alors qu'aucun symptôme n'est apparent.

Le virus peut être présent dans les lésions, la salive, les sécrétions nasales, les larmes ou au niveau du visage et des organes génitaux. La transmission peut se faire :

- par contact direct avec des lésions herpétiques ou des sécrétions contaminées, lors d'un rapport sexuel pour l'herpès génital, et par un simple baiser pour l'herpès labial.
- Par "auto-contamination" ou "auto-innoculation".

La personne porteuse du virus peut contaminer un autre endroit de son corps par l'intermédiaire de ses doigts.

▲ Comment reconnaître une poussée d'herpès

Des signes annonciateurs précèdent de quelques heures à quelques jours la "sortie" du virus. Il s'agit de picotements, de sensation de brûlure, d'engourdissement ou de douleur. Ils sont suivis quelques heures ou jours après par une rougeur, des petites cloques, puis des croûtes. La cicatrisation intervient au bout d'une dizaine de jours.

Ces signes sont les mêmes pour tous, hommes, femmes, enceintes ou non. Cependant, ils sont souvent moins douloureux et la guérison plus rapide chez l'homme.

L'herpès : une maladie qui revient par crises

■ Un hôte bien dissimulé

Une fois dans l'organisme, le virus se multiplie à l'endroit de la pénétration puis gagne un ganglion nerveux, situé à l'arrière du cou pour l'herpès labial et au bas du dos pour l'herpès génital. Là, il y élit domicile à vie.

Il ressort plus ou moins régulièrement, reprend le même trajet nerveux qu'à l'aller et réapparaît là où il a été contracté : ce sont les poussées d'herpès, appelées aussi "récidives" ou "crises" dont la fréquence et l'intensité varient d'une personne à l'autre.

Le premier contact de l'organisme avec le virus passe inaperçu dans 90% des cas. Lorsqu'en revanche il se déclare, il se manifeste généralement par des signes très douloureux au niveau de l'infection.

On ne peut pas supprimer définitivement ce virus, mais **grâce aux traitements et à quelques règles simples d'hygiène de vie, on peut apprendre à anticiper les crises pour mieux vivre avec.**

▲ L'herpès se soigne

Il est essentiel de consulter son médecin dès l'apparition des premiers symptômes car tout retard dans la consultation peut rendre le diagnostic plus difficile. Des **traitements antiviraux efficaces** en curatif et préventif existent sous forme de **comprimés et de crèmes**. Pris suffisamment tôt, ils empêchent le virus de se multiplier réduisant ainsi la douleur, l'intensité et la durée des crises.

▲ Porteur du virus sans le savoir

Certaines personnes peuvent avoir été en contact avec le virus et ne jamais développer de signes visibles d'herpès. Malgré cette absence de signes, la contagiosité demeure possible.

■ Les facteurs favorisant les crises :

La fièvre



Le stress ou une vive émotion



La fatigue, le décalage horaire



La prise d'alcool



Les règles



Un traumatisme local (extraction d'une dent, irritation sexuelle...)



L'exposition au soleil (pour l'herpès du visage)



Les relations sexuelles (pour l'herpès génital)



Même si toutes les causes de réapparition du virus ne sont pas connues, certaines personnes remarquent un lien de cause à effet avec certaines de ces circonstances.

L'herpès génital : une Maladie Sexuellement Transmissible

Savoir reconnaître l'herpès génital

Le virus de l'herpès génital se transmet **lors d'un rapport sexuel, avec ou sans pénétration**, avec une personne présentant des lésions herpétiques sur le sexe, les fesses ou les cuisses, ou simplement porteuse du virus sans symptômes.

En général localisé **sur les organes sexuels ou à proximité (fesses, cuisses, anus...)**, il va entraîner des symptômes spécifiques tels que des démangeaisons, des brûlures, des picotements... s'accompagnant parfois de fièvre, de courbatures, de maux de tête et de ventre. Par ailleurs, il arrive que des douleurs soient ressenties au passage de l'urine.

■ Chez l'homme

Les symptômes sont souvent moins douloureux et plus rapides à passer. Les zones touchées se situent en général sur le pénis et le prépuce. L'herpès peut également se situer sur la petite région cutanée située entre les deux.

▲ Il est important de consulter son médecin

- dès l'apparition des premiers symptômes,
- devant toute lésion douloureuse, irritation, ou simple gêne au niveau des organes sexuels car l'herpès est parfois confondu avec d'autres maladies touchant les organes sexuels (mycoses...),
- après un rapport sexuel mettant en contact la bouche avec le sexe, si le partenaire a un bouton de fièvre.

Il est particulièrement gênant et long à cicatriser lorsque les boutons se trouvent sur les testicules.

■ Chez la femme

Les symptômes se manifestent généralement au niveau du vagin. Parfois, il arrive que le col de l'utérus soit touché, ce qui rend le diagnostic difficile, car les signes ne sont pas visibles à l'œil nu. Les symptômes peuvent également être accompagnés de pertes vaginales.

■ Herpès et grossesse

Il est essentiel que les équipes obstétricales et pédiatriques soient informées des éventuels antécédents d'herpès génital du couple. Il existe en effet un risque de transmission de la maladie lors de l'accouchement avec des conséquences graves pour le nouveau né. Après la naissance, la contamination peut se faire par le baiser d'une personne présentant un herpès labial.

Du bouton de fièvre à l'herpès génital

■ L'herpès labial ou "bouton de fièvre"

Près de 10 millions de français ont de 2 à 3 boutons de fièvre par an⁽¹⁾.

Tout commence dans la petite enfance ! Le contact avec le virus herpès de type 1, responsable le plus souvent des herpès du visage, se fait généralement entre l'âge de 6 mois et 4 ans, par un baiser. 70 à 90 % de la population a été en contact avec le virus à cet âge. Tous ne développeront pas pour autant un "bouton de fièvre".

■ Les symptômes

Sur le visage, les poussées d'herpès sont souvent localisées sur les lèvres, c'est le classique "bouton de fièvre". Mais le virus peut également siéger à l'intérieur de la

bouche, sur le menton, le nez, les joues ou le front, et infecter les yeux, bien souvent par l'intermédiaire des doigts.

■ Les précautions à prendre

Dès les premiers signes annonciateurs d'une crise d'herpès, il faut éviter :

- **d'embrasser** sur la bouche bien sûr, mais aussi sur la peau,
- **de toucher les lésions** car les doigts peuvent transmettre le virus sur d'autres parties du corps (peau, sexe, œil, muqueuses...)
- **le contact avec des bébés**, des enfants et des personnes dont les défenses immunitaires sont affaiblies (femmes enceintes, personnes atteintes de SIDA...)

▲ En cas de bouton de fièvre,

un rapport sexuel mettant en contact la bouche avec le sexe peut être à l'origine d'une transmission du virus présent sur les lèvres aux parties sexuelles du partenaire. C'est le cas de 10 à 30 % des herpès génitaux. L'inverse est également possible, bien que moins fréquent.

¹ Etude SOFRES MEDICAL (octobre 1997)

Mieux vivre l'herpès génital, c'est aussi protéger les autres

Conseils pratiques lors des poussées

■ Consulter son médecin dès l'apparition des premiers symptômes.

Il vous prescrira un traitement antiviral qui accélère la cicatrisation, diminue la fréquence et la durée des crises et lutte contre la contagion.



■ En parler avec son partenaire.

■ Garder les parties atteintes parfaitement propres.

Laver les lésions à l'eau et au savon.



■ Sécher les parties atteintes.

Le sèche-cheveux, à faible chaleur, aide à cicatriser.

■ Se laver soigneusement les mains

lorsqu'elles ont été en contact avec les lésions.

■ A éviter

- Se toucher les yeux ; le virus peut se trouver sous les ongles (risque de contamination à l'œil).
- Humecter ses lentilles avec sa salive (risque de contamination à l'œil).
- Les relations sexuelles même "protégées". En effet, le préservatif protège si les lésions sont situées sur le sexe. En revanche, s'il existe des lésions situées à proximité des organes sexuels, et donc non protégées par le préservatif, la contamination peut se faire.



- Porter des vêtements serrés (jeans, par exemple) ou des sous-vêtements synthétiques qui gardent l'humidité.
- Gratter les lésions. Cela ralentit la cicatrisation et peut contaminer, par contact des mains, une autre région du corps.
- Panser les lésions. L'air sec aide à cicatriser.
- Partager ses serviettes et gants de toilette avec son entourage.
- Le contact avec des nouveau-nés, des personnes atteintes d'eczéma ou dont les défenses immunitaires sont affaiblies (femmes enceintes, personnes atteintes de SIDA, ayant subi une greffe ou une transplantation d'organe, sous chimiothérapie...).

Conseils pratiques en dehors des crises

■ Utiliser un préservatif car il peut y avoir des risques de contamination, sans symptômes, en dehors des poussées.



■ En parler avec son médecin et son entourage.

■ Essayer de réduire le stress et les tensions qui peuvent avoir une influence sur le système de défenses immunitaires.

■ Eviter les fortes expositions au soleil ou les températures extrêmes, et utiliser un écran total.

■ Apprendre à reconnaître les signes annonciateurs afin de débiter rapidement un traitement.

L'herpès en questions

■ **Votre partenaire vous annonce qu'il est porteur d'un herpès génital.**

L'a-t-il obligatoirement attrapé récemment ?

NON. Il peut être porteur du virus depuis des années et ne jamais avoir eu de symptômes.

■ **Guérit-on de l'herpès génital ?**

Une fois dans l'organisme, le virus y reste à vie, mais il existe des traitements, en curatif et en préventif. Pris suffisamment tôt, ils limitent la durée, le nombre et l'intensité des crises. Parlez-en avec votre médecin.

■ **Les personnes atteintes d'herpès ont-elles toutes des crises régulières ?**

NON. Tout dépend des capacités de défenses immunitaires et des facteurs déclenchants.

■ **Est-on contagieux lorsque l'on ressent les signes annonciateurs (sensation de brûlure, démangeaisons...) ?**

OUI. L'herpès est contagieux du début de l'apparition des signes à la cicatrisation complète : l'abstinence sexuelle est conseillée.

■ **Peut-on être contagieux en dehors des crises ?**

OUI. Des émissions de virus peuvent avoir lieu sans aucun symptôme et transmettre la maladie. Ceci est d'autant plus vrai que la première crise est récente ou que les crises sont régulières. C'est aussi pour cela que le préservatif est conseillé.

■ **Le préservatif protège-t-il ?**

OUI, si les lésions sont localisées sur le sexe.

NON, si l'herpès survient sur des zones proches des organes sexuels, non couvertes par le préservatif.

■ **Le bouton de fièvre peut-il transmettre un herpès génital au partenaire ?**

OUI, en cas de bouton de fièvre, un rapport sexuel mettant en contact la bouche avec le sexe peut-être à l'origine d'une transmission du virus.

■ **Peut-on embrasser avec un bouton de fièvre ?**

Le risque de contamination existe. Il est particulièrement grave chez les bébés (herpès néonatal).

■ **L'herpès génital rend-il stérile ?**

NON. On peut tout à fait avoir un enfant. Certaines précautions sont à prendre, cependant, au moment de l'accouchement.

■ **Peut-on allaiter son bébé ?**

OUI. Le virus ne passe pas dans le lait maternel. Le seul cas où l'allaitement est déconseillé est celui où l'herpès serait localisé sur le bout des seins.

■ **Peut-on aller à la piscine ou dans des bains bouillonnants ?**

OUI. Le virus ne survit pas à la chaleur à l'extérieur du corps.

■ **L'herpès s'attrape-t-il dans l'air ?**

NON. La transmission du virus se fait par contact direct.

■ **Peut-on attraper l'herpès dans un lieu public, par exemple sur une cuvette de wc ?**

NON, car pour qu'il y ait contamination, il faut un contact direct entre le virus et les organes sexuels.

■ **Peut-on attraper l'herpès par contact avec un animal ?**

NON. L'homme est le seul porteur du virus.

■ **Peut-on contracter plus facilement le sida en cas d'herpès génital ?**

OUI. Comme toute lésion génitale, l'herpès peut favoriser la pénétration du virus du SIDA dans l'organisme.

■ **L'herpès génital peut-il provoquer une incontinence urinaire ?**

NON. Il n'existe aucun rapport entre les deux.

■ **Quels examens permettent de diagnostiquer un herpès génital ?**

En cas de présomption d'herpès génital, il est important de consulter son médecin très rapidement (dès l'apparition des 1^{er} symptômes si possible). L'examen permettra au médecin de poser le diagnostic d'herpès. Des analyses complémentaires réalisées en laboratoire (analyse de prélèvement au niveau des lésions ou prise de sang), pourront confirmer ce diagnostic.

Pour faire face à l'herpès, parlez-en

L'herpès peut être source de douleur, d'inconfort et d'anxiété qui altèrent la **qualité de vie**. L'herpès génital facilite la contamination par d'autres maladies virales (notamment le sida).

Au moindre doute sur une éventuelle contamination, à la moindre question sur certains symptômes, n'hésitez pas à

en parler à votre médecin. Il pourra vous aider à limiter la douleur, la fréquence des crises d'herpès et la contagion. **Le dialogue avec le partenaire** est également essentiel pour mieux vivre la maladie.

On peut mener une vie sexuelle normale, en respectant quelques règles simples de **prévention**.

FIL
SANTÉ
JEUNES

0 800 235 236

Numéro réservé aux 12-25 ans
pour qu'ils en parlent gratuitement
tous les jours de 8h à minuit

Pour en savoir plus sur l'herpès

www.herpes.asso.fr

▶ N° Indigo 0 825 80 08 08

0,15 € TTC / MN

Les publications de l'Association Herpès

Herpès, parlons-en

Herpès et grossesse

Herpès génital et autres IST

Herpès du visage : bouche-nez-yeux

Guide pratique n°1

Guide pratique n°2

Guide pratique n°3

Guide pratique n°4



ASSOCIATION HERPES

Agissons contre l'herpès

L'Association Herpès est dirigée par un comité d'experts scientifiques indépendants. Elle bénéficie du soutien de GlaxoSmithKline.