

Qu'est-ce que l'herpès?

L'herpès est une infection virale courante qui se transmet par contact de peau à peau. Les poussées d'herpès se manifestent généralement par une ou plusieurs petites plaies sur la bouche, les organes génitaux ou l'anus. Une infection à l'herpès est souvent si légère qu'elle ne présente pas de symptômes évidents.

Il existe deux types d'herpès : l'herpès simplex de type 1 (VHS-1) et l'herpès simplex de type 2 (VHS-2). Nous avons l'habitude de considérer le VHS-1 comme le virus de l'herpès labial, et le VHS-2 comme le virus de l'herpès génital, mais nous savons maintenant que ce n'est pas vrai. L'un ou l'autre type peut se trouver sur n'importe quel emplacement.

La plupart des personnes contractent l'herpès buccal par un contact non sexuel pendant l'enfance, par exemple un baiser d'un proche. Cependant, il est également possible d'obtenir l'herpès sur la bouche par le sexe oral. L'herpès sur les parties génitales ou l'anus est généralement causé par un contact sexuel.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes de l'herpès sont souvent appelés une « éclosion ». Les symptômes peuvent aller de zéro, à légers, à sévères. Les symptômes qui apparaissent et combien de temps ils durent sont différents pour chaque personne.

Beaucoup de gens ont des éclosions si bénignes qu'ils ne les remarquent pas. D'autres personnes peuvent avoir des poussées inconfortables ou douloureuses. Chez les personnes qui ont des éclosions répétées, les premières éclosions sont généralement plus graves que les éclosions ultérieures.

LA FRÉQUENCE D'UNE ÉCLOSION PEUT DÉPENDRE :

- Du type d'herpès dont vous êtes atteint (le VHS-2 provoque plus de poussées que le VHS-1).
- Du temps écoulé depuis votre première exposition à l'herpès (les nouvelles infections ont plus d'éclosions).
- De la force de votre système immunitaire (les systèmes immunitaires plus faibles ont plus d'éclosions).

LES SYMPTÔMES GÉNÉRAUX PEUVENT COMPRENDRE :

- une ou plusieurs plaies qui ressemblent à des cloques, des coupures ou des lésions cutanées;
- une sensation de démangeaisons, de picotements, de brûlures, d'irritation ou de douleur sur la peau;
- de la fièvre, des maux de tête ou des douleurs musculaires;
- une sensation de fatigue ou un manque d'énergie.

LES SYMPTÔMES DE L'HERPÈS GÉNITAL PEUVENT ÊTRE LES SUIVANTS :

- une douleur dans les jambes ou les fesses;
- des ganglions lymphatiques gonflés et sensibles dans la région de l'aîne;
- des douleurs lorsque vous urinez (faites pipi);
- un écoulement vaginal anormal;
- des parties génitales gonflées.

Comment l'herpès est-il transmis?

L'herpès se transmet par contact direct de peau à peau entre une personne porteuse du virus de l'herpès et une personne non porteuse du virus. Cela se produit généralement lors d'un baiser ou d'une activité sexuelle.

L'herpès ne se transmet pas en partageant un siège de toilette, un meuble, en dormant dans le même lit ou lors d'étreintes et de câlins. Le virus ne vit pas plus de quelques minutes sur la plupart des surfaces. Il est facilement tué avec du savon et de l'eau.

Le virus de l'herpès se propage le plus facilement lors d'une écloison. Si vous ressentez des démangeaisons ou des picotements dans la zone où vous avez habituellement des symptômes, ou si vous avez des plaies visibles, vous ne devez pas avoir de contact peau à peau avec cette zone jusqu'à ce que la peau soit complètement guérie et redevienne normale.

Contrôles

Si vous présentez des symptômes de l'herpès, ou si votre fournisseur de soins vous a dit que vous pouviez avoir l'herpès, vous pouvez obtenir un test de laboratoire. Quelques tests différents sont utilisés en Colombie-Britannique.

Test par écouvillonnage

Ce test peut vous dire si vous avez le virus de l'herpès, quel type de virus vous avez et à quel endroit de votre corps vous l'avez. Un écouvillon est prélevé dans une plaie ou à la surface de la peau pour recueillir un échantillon du virus. **Pour obtenir de meilleurs résultats, il est important de prélever des échantillons de plaies dans les 72 heures suivant l'apparition des symptômes.** Sinon, le test peut ne pas détecter le virus si les lésions ont commencé à guérir.

L'utilisation de méthodes de barrière, comme les préservatifs, réduira les chances de contracter ou de transmettre l'herpès. **Cependant, les préservatifs ne protègent pas complètement contre l'herpès parce qu'ils ne couvrent pas toute la région génitale.** Pour les contacts bucco-génitaux (bouche sur organes génitaux ou anus), des méthodes de barrière comme les digues dentaires peuvent également réduire les risques de contracter ou de transmettre l'herpès.

Excrétion asymptomatique

Le virus de l'herpès peut parfois être présent sur la peau en l'absence de tout symptôme. C'est ce qu'on appelle l'excrétion asymptomatique. L'excrétion asymptomatique peut se produire à tout moment. La fréquence à laquelle cela se produit est différente pour chaque personne, mais cela se produit plus avec le VHS-2 qu'avec le VHS-1. L'excrétion peut également se produire plus souvent et pendant de plus longues périodes au cours de la première année suivant l'infection.

Test sanguin non spécifique à un type

Ce test peut vous indiquer si vous avez le virus de l'herpès, mais il **ne** vous dira **pas** quel type d'herpès vous avez, ni à quel endroit du corps vous l'avez. L'herpès étant très courant, ce test sera « positif » pour de nombreuses personnes.

Test sanguin spécifique à un type

Ce test peut vous dire si vous avez le virus de l'herpès et quel type d'herpès vous avez, mais il **ne** vous dira **pas** à quel endroit du corps vous l'avez. Ce test n'est pas couvert par votre assurance-maladie du Medical Services Plan de la C.-B.

Traitement

Médicaments

Il n'y a pas de remède pour l'herpès, mais les médicaments peuvent aider avec les symptômes. Les médicaments antiviraux sur ordonnance, comme l'acyclovir, le valacyclovir et le famciclovir, fonctionnent mieux s'ils sont pris dans les 72 premières heures d'une écloison. Ces médicaments peuvent réduire la durée et la gravité de l'écloison, ou l'arrêter complètement. Vous pouvez obtenir une ordonnance pour ces médicaments à l'avance, afin de les avoir sous la main au cas où vous auriez une écloison.

L'écloison disparaîtra même si vous ne prenez pas de médicaments antiviraux.

Si vous avez des écloisions fréquentes (6 ou plus par année), vous pourriez vouloir parler à votre fournisseur de soins de santé au sujet d'un traitement antiviral supprimeur quotidien. Il s'agit de prendre une dose de médicament tous les jours pour diminuer la fréquence des écloisions et de l'excrétion asymptomatique.



GESTION DES SYMPTÔMES

- Mangez bien et reposez-vous suffisamment.
- Mettez des blocs de glace (enveloppés dans une serviette) sur la peau endolorie pendant une courte période de temps.
- Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tylenol) ou de l'ibuprofène (Advil).
- Gardez la peau sèche.
- Ne percez pas les cloques et ne mettez rien sur votre peau avant d'avoir consulté un fournisseur de soins de santé.
- Évitez tout contact sexuel avec la région. En cas de contact direct, lavez-vous soigneusement les mains avec du savon et de l'eau et rincez bien.

POUR L'HERPÈS GÉNITAL

- Pendant l'écloison, portez des vêtements amples et des sous-vêtements confortables en coton afin de réduire les frottements de la peau douloureuse.
- Prenez des bains tièdes ou utilisez un bain portable (comme les bains de siège). N'ajoutez pas de bain moussant.
- Si la miction (le fait de faire pipi) vous fait mal, versez de l'eau tiède sur vos parties génitales lorsque vous faites pipi ou faites pipi dans une douche ou un bain tiède. Un bain de siège peut également vous aider.
- Utilisez un sèche-cheveux sur le réglage froid pour sécher la zone après le bain au lieu d'utiliser une serviette.
- Essayez de ne pas rester assis pendant de longues périodes.



Vivre avec l'herpès

Il peut y avoir beaucoup de honte et de stigmatisation autour de l'herpès. Pour certaines personnes, la découverte de l'herpès peut susciter des sentiments intenses, tels que la colère, la peur, le désespoir ou la dépression. Si vous vous sentez comme ça, rappelez-vous que vous n'êtes pas seul et que votre valeur en tant que personne n'a pas changé. Il n'y a rien de mal à ressentir ces sentiments, mais s'ils sont accablants, s'ils durent des mois ou s'ils interfèrent avec votre vie quotidienne, une aide psychologique pourrait vous être utile.

Il faut parfois du temps pour apprendre à accepter que vous êtes atteint d'herpès. Ménagez-vous, dormez suffisamment et reposez-vous souvent. Prenez le temps de faire des choses qui vous font du bien, comme marcher, lire, tenir un journal, faire de l'exercice, construire des choses, cuisiner, faire de l'artisanat ou de l'art. Il peut être utile de parler à une personne de confiance, comme un ami, un parent, un médecin, du personnel infirmier ou un conseiller.

Vous vous demandez peut-être si vous devriez dire à votre(vos) partenaire(s) et comment vous devriez le faire. Il est préférable de parler à vos partenaires de votre état herpétique, mais c'est votre décision à prendre. En parler aux partenaires, les aides à faire des choix éclairés au sujet de leur santé sexuelle.

Visitez [SmartSexResource.com/herpes](https://www.smartsexresource.com/herpes) pour plus d'informations et de ressources sur l'herpès, y compris des suggestions sur la façon de parler à ses partenaires.