

# Herpès :

---

# Guide du patient

# Herpès : Guide du patient

## Introduction

L'herpès est une infection très courante qui est transmise par contact peau-à-peau. Des études canadiennes ont estimé que jusqu'à 89 % des Canadiens ont été exposés à l'herpès simplex de type 1 (VHS-1), qui se manifeste habituellement sous forme de boutons de fièvre sur la bouche. Dans une étude menée en Colombie-Britannique, environ 15 % des personnes ont obtenu un résultat positif au test de dépistage de l'herpès simplex de type 2 (VHS-2) qui est le type d'herpès le plus communément considéré comme l'herpès génital. Récemment, le VHS-1 est apparu de plus en plus sur les organes génitaux. Certaines personnes peuvent avoir les deux types d'herpès. La plupart des gens ont des symptômes si mineurs qu'ils ne savent même pas qu'ils ont de l'herpès.

Bien que l'herpès soit très commun, il porte aussi beaucoup de stigmates. Cette stigmatisation peut entraîner de l'anxiété, de la peur et de la désinformation au sujet de l'herpès.

Cette ressource vise à vous donner les faits sur l'herpès, à vous enseigner des outils pour gérer les symptômes, à réduire les chances de transmettre l'herpès à un partenaire et à vous aider à composer avec l'impact émotionnel que certaines personnes ressentent lorsqu'elles découvrent qu'elles ont de l'herpès.

VHS-1 et VHS-2 : que signifie ce nom? .....	3
Symptômes de l'herpès.....	4
Transmission de l'herpès : comment obtenez-vous l'herpès?.....	6
Test d'herpès : quand est-il utile?.....	8
Traitement de l'herpès : gestion de vos symptômes .....	10
Que signifie l'herpès pour vous : recevoir un nouveau diagnostic .....	12
Que signifie l'herpès pour vous : accepter votre diagnostic .....	14
Qu'est-ce que l'herpès signifie pour vous : fréquenter avec l'herpès .....	16
Herpès et grossesse .....	19
Ressources herpétiques.....	21
Options de services de conseil .....	22

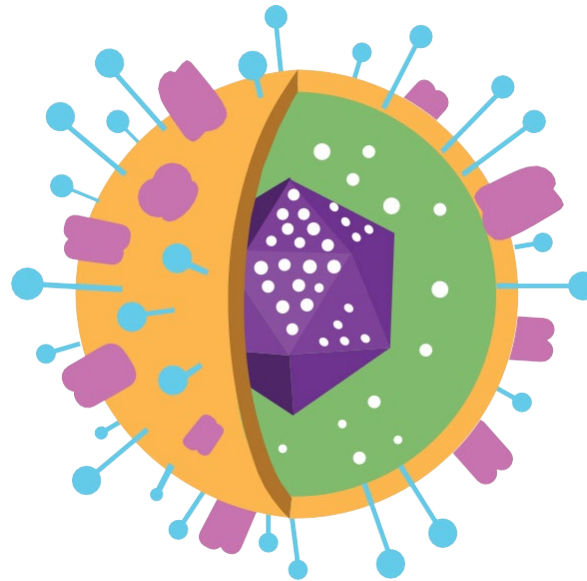
# VHS-1 et VHS-2 : que signifie ce nom?

L'herpès est une infection virale fréquente qui se trouve souvent sur la bouche ou les organes génitaux. Le virus herpétique est de deux types : **l'herpès simplex 1 (VHS-1)** et **l'herpès simplex 2 (VHS-2)**.

Les gens pensent souvent que le VHS-1 est un herpès buccal (boutons de fièvre) et que le VHS-2 est un herpès génital. En fait, chaque type peut se trouver sur l'une ou l'autre partie du corps. Même s'il est vrai que les boutons de fièvre sur la bouche sont plus susceptibles d'être causés par le VHS-1, ils peuvent également être causés par le VHS-2. Et jusqu'à 45% des nouveaux diagnostics d'herpès génital sont maintenant VHS-1, pas VHS-2.

L'herpès peut parfois se produire sur d'autres parties du corps, comme les yeux (*kératite herpétique*), le doigt (*panaris herpétique*) ou une zone de peau sur le corps qui a des lésions, résultant généralement des sports de contact (*herpes gladiatorum*). La *kératite herpétique* et l'*herpes gladiatorum* sont généralement causés par le VHS-1, tandis que le *panaris herpétique* peut être causé par le VHS-1 ou le VHS-2.

On pense souvent que le VHS-2 est en quelque sorte pire que le VHS-1, mais ce n'est pas vrai. En fait, les deux types d'herpès causent très rarement des problèmes de santé graves. La plupart des personnes atteintes du VHS-1 ou du VHS-2 n'ont aucun symptôme ou des symptômes si légers qu'ils ne les remarquent pas. Les personnes qui présentent des symptômes présentent des vésicules ou cloques, le plus souvent sur la bouche ou les organes génitaux. Si vous avez de l'herpès et que vous avez des vésicules qui sont douloureuses ou qui se produisent souvent, vous pouvez prendre des médicaments pour vous aider.



VIRUS DE L'HERPÈS SIMPLEX

## En quoi sont-ils différents?

Il y a quelques différences dans la façon dont chaque type de virus apparaît sur le corps. En général, les personnes atteintes du VHS-1 sur les parties génitales ont moins d'éclotions (ou poussées) et moins « d'excrétion asymptomatique » (cela se produit lorsque le virus est présent sur la peau, mais qu'il n'y a pas de symptômes visibles) que les personnes atteintes du VHS-2 sur les parties génitales. Le VHS-2 ne se produit pas souvent sur la bouche, mais lorsqu'il se produit, il provoque moins d'éclotions et moins d'excrétion asymptomatique que le VHS-1.

Avoir un type d'herpès peut fournir un certain degré de protection contre l'obtention du deuxième type, mais il est toujours possible d'obtenir à la fois le VHS-1 et le VHS-2.

Les symptômes de l'herpès peuvent varier de zéro à grave. Beaucoup de gens ont des éruptions si bénignes qu'ils peuvent ne pas les remarquer. D'autres personnes peuvent avoir des poussées inconfortables ou douloureuses.

## LES SYMPTÔMES GÉNÉRAUX PEUVENT COMPRENDRE :

- une ou plusieurs plaies qui ressemblent à des cloques, des coupures ou des lésions cutanées;
- des démangeaisons, des picotements, des brûlures, des irritations ou des douleurs cutanées;
- de la fièvre, des maux de tête ou des douleurs musculaires;
- sentiment de fatigue et de malaise.

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

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

## Symptômes du prodrome

Environ la moitié des personnes atteintes d'herpès présentent des symptômes de prodrome, qui sont des sensations physiques qui apparaissent avant une éruption (lorsque le virus est actif le long des terminaisons nerveuses). Les symptômes du prodrome peuvent comprendre des démangeaisons ou des picotements dans la région où les éruptions se produisent habituellement, ou une douleur à l'arrière de la jambe ou dans les fesses (avec poussées génitales).

Parfois, les symptômes du prodrome apparaîtront, mais une éruption ne se produira pas. Pour les personnes qui en sont atteintes, les symptômes du prodrome peuvent être un avertissement précoce utile qu'une éruption pourrait survenir.

## Types d'éruptions

Les infections herpétiques sont divisées en trois types d'éruptions : la première éruption primaire, la première éruption non primaire et l'éruption récurrente.

### PREMIÈRE ÉRUPTION PRIMAIRE

Une vraie première éruption primaire survient quand quelqu'un attrape l'herpès. Des symptômes du corps entier, comme la fièvre, les maux de tête, les douleurs musculaires et le sentiment de fatigue et de malaise, sont plus fréquents avec une éruption primaire. Les plaies herpétiques peuvent aussi être très douloureuses. Une éruption primaire est généralement pire que les éruptions futures. Cependant, de nombreuses personnes qui ont de véritables éruptions primaires n'ont toujours pas de symptômes graves.

Pour les gens qui ont des plaies, elles commencent souvent par des vésicules, qui s'ouvrent par la suite et forment des ulcères. Sur la peau, ces ulcères peuvent former de petites croûtes qui finissent par tomber. Sur les muqueuses, comme les lèvres internes du vagin, les ulcères guériront sans formation de croûtes.

Au cours d'une première éruption primaire, il n'est pas rare d'avoir une deuxième éruption environ une semaine après la première. La période d'éruption entière dure habituellement de 2 à 4 semaines, mais elle peut être plus courte si les médicaments sont pris dans les 72 premières heures suivant le début de l'éruption.

## PREMIÈRE ÉCLOSION NON PRIMAIRE

Une première éclosion non primaire se produit lorsque quelqu'un qui a déjà un type d'herpès obtient le deuxième type. Par exemple, une personne qui a déjà le VHS-1 sur sa bouche obtient le VHS-2 sur ses organes génitaux.

Une première éclosion non primaire n'est souvent pas si grave, et la personne peut ne pas penser qu'il s'agit d'herpès. Une première éclosion non primaire n'est pas aussi susceptible de présenter les symptômes de l'ensemble du corps ou d'être aussi douloureuse qu'une première éclosion primaire. Les plaies et autres symptômes peuvent encore être inconfortables, mais ne dureront probablement pas aussi longtemps qu'une première éclosion primaire.

## ÉCLOSION RÉCURRENTÉ

Une fois qu'une personne a déjà eu une première éclosion, elle peut avoir des éclosions récurrentes ou répétées. Ce ne sont pas tous ceux qui ont une première éclosion primaire ou non primaire qui auront des éclosions récurrentes. La tendance des éclosions récurrentes varie d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent ne jamais avoir d'éclosions récurrentes, d'autres peuvent avoir plusieurs éclosions par an, et certaines personnes peuvent avoir des éclosions régulières (bien que ce ne soit pas fréquent). Les éclosions récurrentes sont plus fréquentes la première année et diminuent généralement en fréquence après cette période.

Le virus de l'herpès est normalement dormant dans le corps. Les poussées d'herpès se produisent lorsque le virus est déclenché et se déplace le long des voies nerveuses vers la peau. Puisque le même groupe de nerfs va aux organes génitaux, aux cuisses, au bas de l'abdomen, au rectum et aux fesses, il est possible d'obtenir une éclosion récurrente d'herpès génital n'importe où dans ces régions. Chaque éclosion peut ne pas être exactement au même endroit que la première éclosion. Cela ne signifie pas que l'herpès s'est propagé.

La plupart des gens ne ressentent pas les symptômes de l'ensemble du corps comprenant de la fièvre et des courbatures avec des éclosions récurrentes. Les symptômes spécifiques à la région, comme les démangeaisons, les picotements ou les plaies, sont les symptômes les plus courants. Les éclosions récurrentes durent généralement de 2 à 10 jours, mais peuvent être plus courtes si les médicaments sont pris dans les 72 jours suivant le début de l'éclosion.

# Transmission de l'herpès : comment obtenez-vous l'herpès?

L'herpès est transmis par contact peau-à-peau entre une personne qui a le virus et une autre qui ne l'a pas. Ce contact doit être direct avec la partie du corps où une personne a le virus. Par exemple, si quelqu'un a de l'herpès buccal, sa bouche est la partie du corps qui a le virus, pas ses organes génitaux.

Le type de contact qui transmet habituellement l'herpès implique un frottement de la peau sur la peau, comme un baiser ou une activité sexuelle. Il est également possible que l'herpès soit transmis si une personne touche la partie de son corps qui a de l'herpès (comme ses organes génitaux) et touche immédiatement la bouche ou les organes génitaux d'une autre personne. Le partage de jouets sexuels entre une personne et une autre sans changer de préservatifs ou laver des jouets peut également transmettre le virus. Le risque de transmission de l'herpès est plus élevé lorsqu'il y a une éclosion active (lorsque des plaies ou des vésicules sont visibles ou que des symptômes de prodrome sont présents).

Il n'y a pas de risque de transmission de l'herpès par les activités domestiques générales. Vous ne pouvez pas obtenir l'herpès d'un siège de toilette ou de meubles, ou de partager un lit ou étreindre quelqu'un qui a de l'herpès. Le virus de l'herpès est fragile et ne vit pas plus de quelques minutes sur la plupart des surfaces.

Le virus est facilement tué par le savon et l'eau. À moins qu'un article, comme une cuillère ou une serviette, ne passe **directement** de la bouche ou des parties génitales d'une personne à une autre personne, il n'est pas nécessaire de se soucier de partager des articles ménagers.

## Pouvez-vous obtenir les deux types d'herpès?

Il existe deux types de virus de l'herpès : Le VHS-1 et le VHS-2. Le VHS-1 est souvent appelé le virus de l'herpès labial (également virus des boutons de fièvre ou virus du feu sauvage) et le VHS-2 le virus de l'herpès génital. Cependant, les deux types peuvent se trouver à l'un ou l'autre endroit. Vous pouvez avoir un type d'herpès et encore obtenir le deuxième type. Par exemple, vous pouvez obtenir le VHS-1 sur votre bouche pendant l'enfance, et encore obtenir le VHS-2 des années plus tard par contact sexuel.

Il est rare d'obtenir le même type d'herpès sur deux zones différentes du corps. Cela signifie que si vous avez le VHS-1 sur la bouche, vous ne devriez pas obtenir le VHS-1 sur les organes génitaux. Lorsque vous êtes exposé à l'herpès, votre corps commence à former des anticorps qui vous protégeront si vous êtes exposé de nouveau à ce type d'herpès. Cela se produit habituellement de 21 à 42 jours après que vous soyez exposé pour la première fois.

Toutefois, au cours de cette période, avant que votre corps n'ait complètement formé les anticorps, il est encore possible d'avoir de l'herpès sur d'autres parties de votre corps.

Pour cette raison, il est important d'éviter de toucher les vésicules ou les plaies, puis de toucher d'autres parties de votre corps. Cela peut se produire si une personne embrasse une autre et reçoit des rapports sexuels oraux d'une personne atteinte de VHS-1; car celle-ci peut avoir le VHS-1 sur la bouche et les organes génitaux. Cela peut également se produire si une personne a sa première éclosion de VHS et frotte une vésicule (sur sa bouche, par exemple), puis touche une autre partie de son corps (comme ses parties génitales) juste après. Se laver les mains après avoir touché les vésicules réduira les chances de transmettre le virus à une autre partie de votre corps. Une fois que votre corps a complètement formé les anticorps, il n'est pas possible de transférer le virus d'une partie du corps à un autre.

## Qu'est-ce que l'« excrétion asymptomatique »?

L'herpès peut être transmis plus facilement lorsqu'une personne présente une poussée et que des plaies ou des vésicules actives sont sur la peau. Cependant, l'herpès peut encore être transmis lorsqu'il n'y a pas de plaies ou de vésicules. Lorsque le virus est présent sur la peau, mais qu'il n'y a aucun signe ou symptôme, il est appelé « excrétion asymptomatique ».

L'excrétion asymptomatique (aussi appelée « excrétion virale ») peut survenir à tout moment. Il n'y a aucun moyen de savoir quand l'excrétion virale se manifeste sur la peau, et aucun moyen de prédire quand vous risquez de transmettre le virus à un partenaire sexuel. Certaines recherches suggèrent que la plupart des gens contractent l'herpès par excrétion asymptomatique. L'excrétion virale est plus fréquente juste avant, pendant et immédiatement après une éruption.

## Réduire vos chances de contracter l'herpès

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour réduire vos chances d'obtenir ou de passer l'herpès.

### LA CONNAISSANCE ET LA COMMUNICATION

Savoir si vous ou votre partenaire avez l'herpès vous permet à tous les deux de travailler ensemble pour réduire la chance de le transmettre.

Parler honnêtement et ouvertement à votre partenaire de votre santé sexuelle est une bonne façon de partager les connaissances et contribue également à réduire la honte et la stigmatisation.

### MOINS DE CONTACT PENDANT LES ÉCLOSIONS

En cas d'éruption, les partenaires ne devraient pas avoir de contact peau à peau avec la zone du corps qui présente des cloques ou des plaies. Vous pouvez toujours profiter de l'activité sexuelle, mais évitez tout contact peau-à-peau avec la zone de l'éruption. Par exemple, si vous avez une plaie à la bouche, vous devez éviter les rapports sexuels oraux, mais le contact génital est acceptable.

### DÉPISTAGE

Le dépistage de l'herpès n'est généralement effectué que lorsqu'il y a des symptômes. Un écouvillon peut être prélevé sur n'importe quelle grosseur, bosse ou plaie inhabituelle autour des organes génitaux, de l'anus ou de la bouche.

Si l'un des partenaires a un diagnostic confirmé en laboratoire et connaît le type d'herpès qu'il a, l'autre peut vouloir faire une analyse sanguine spécifique d'identification du type. Un test sanguin de type spécifique ne peut pas vous dire quelle partie de votre corps est atteinte d'herpès, mais il vous dira si vous avez des anticorps à un type ou aux deux types d'herpès. Si vous avez des anticorps contre un type d'herpès, vous n'obtiendrez pas ce type de nouveau.

### BARRIÈRES ET PROTECTION

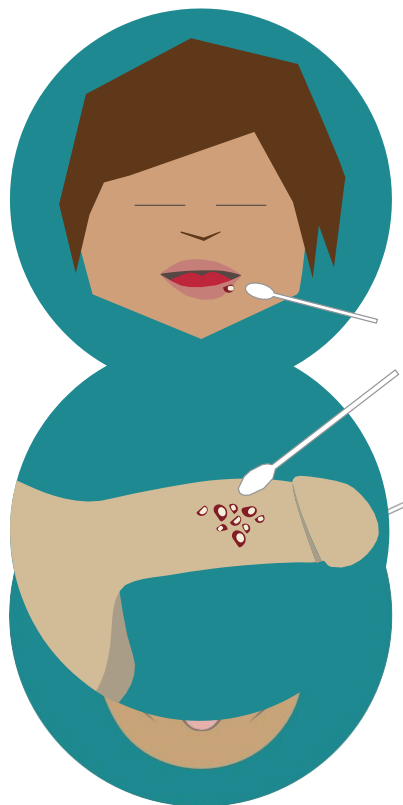
L'utilisation de barrières, telles que des préservatifs internes (féminins) ou externes (masculins) et des digues dentaires, réduit la possibilité d'attraper ou de transmettre l'herpès. Les préservatifs offrent une bonne protection, mais n'empêchent pas complètement la transmission parce qu'ils ne couvrent pas toute la région génitale. Les digues dentaires peuvent également être utilisées comme barrière pendant les rapports sexuels oraux. Certaines personnes utilisent du film plastique n'allant pas au four à micro-ondes comme barrière sexuelle, bien que son efficacité ne soit pas connue. Assurez-vous d'utiliser une nouvelle barrière pour chaque activité sexuelle. N'utilisez jamais le même préservatif deux fois et ne retournez pas les digues dentaires.

Les préservatifs peuvent également être utilisés sur les jouets sexuels. Si vous partagez des jouets sexuels sans préservatif, lavez chaque jouet soigneusement à l'eau chaude savonneuse avant et après utilisation.

### MÉDICAMENTS ANTIVIRAUX

Si vous avez des éruptions fréquentes ou douloureuses, l'utilisation de médicaments antiviraux comme l'acyclovir, le famciclovir et le valacyclovir aidera à atténuer les symptômes, à raccourcir la durée de l'éruption et à réduire les risques de transmission de l'herpès. Ce médicament peut être pris au premier signe d'éruption ou sous forme de traitement quotidien pour aider à prévenir les éruptions et l'excrétion asymptomatique.

# Test d'herpès : quand est-il utile?



Le meilleur moment pour tester la présence d'herpès est quand vous avez des symptômes d'une écloison. Un écouvillon prélevé sur une plaie active peut vous donner les meilleures informations. Le test d'écouvillonnage peut vous dire si la plaie sur votre bouche ou vos organes génitaux est causée par le virus de l'herpès et de quel type d'herpès il s'agit (VHS-1 ou VHS-2), mais pas depuis combien de temps vous l'avez. Pour obtenir de meilleurs résultats, il est important **de prélever des échantillons de plaies dans les 72 heures suivant l'apparition des symptômes**. Si les plaies ont déjà commencé à guérir, le test peut ne pas détecter le virus; **dans ce cas, un résultat négatif au test ne signifie pas que vous n'avez pas d'herpès**.

Les gens sont souvent surpris d'apprendre que l'herpès n'est généralement testé que si vous présentez des symptômes. Pour comprendre pourquoi, il est utile de connaître les limites et les avantages des autres types de test de l'herpès.

## Limites des tests d'herpès

Il existe des tests sanguins qui permettent de détecter l'herpès, même en l'absence de symptômes. Mais ces tests donnent des informations limitées et peuvent ne pas être très utiles pour la prise de décision en matière de sexualité.

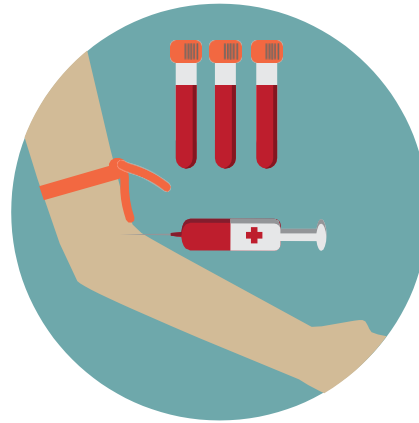
- Le **test sanguin de type non spécifique**, vous dira si vous avez des anticorps contre le virus de l'herpès, mais il ne vous indiquera pas quel type d'herpès vous avez. Il ne vous dira pas non plus quelle partie de votre corps est atteinte d'herpès (oral ou génital) ni depuis combien de temps vous l'avez.
- Le **test sanguin de type spécifique**, vous dira si vous avez des anticorps contre un type spécifique d'herpès (VHS-1 ou VHS-2), mais il ne vous indiquera pas quelle partie de votre corps est atteinte d'herpès ou depuis combien de temps vous l'avez. Le VHS-1 et le VHS-2 peuvent se manifester à la fois sur la bouche et sur les organes génitaux. En l'absence de symptômes et d'un prélèvement sur une plaie, il est impossible de diagnostiquer définitivement l'herpès génital ou oral à partir de ce seul test.



Dans les cas où un test sanguin est recommandé, la plupart des fournisseurs de soins de santé recommanderont d'abord le test de détection des anticorps de type non spécifique, car il est gratuit et plus largement disponible en Colombie Britannique. Si le test de détection des anticorps de l'herpès est positif, la personne peut alors effectuer le test de détection des anticorps de type spécifique pour déterminer le type d'herpès dont elle est atteinte. En Colombie-Britannique, ce test n'est généralement pas gratuit, même si vous êtes couvert par le Medical Services Plan (MSP) (le coût est d'environ 130 \$).

La plupart des gens auront un test positif car l'herpès est très répandu. Une étude récente menée en Colombie-Britannique a montré que près de 14 % de la population est atteinte du VHS-2, et que cette statistique atteint 19 % à l'âge de 35 ans. Il n'existe pas de statistiques à jour sur le VHS-1 en Colombie-Britannique, mais plusieurs études canadiennes suggèrent que jusqu'à 89 % des Canadiens ont des anticorps contre le VHS-1. Cela signifie que la majorité des gens seront déjà testés positifs à un ou les deux types d'herpès.

Un test sanguin peut vous dire s'il y a des anticorps présents, mais il ne peut pas vous dire sur quelle partie du corps vous avez le virus, comment vous l'avez attrapé, quand vous l'avez attrapé, de qui vous l'avez attrapé, si vous aurez des symptômes, ou à quelle fréquence vous pourriez avoir des éclosions. Cela signifie qu'il ne vous donne pas d'informations utiles pour la prise de décision en matière de sexualité.



## Quand l'analyse de sang est-elle recommandée?

Il peut être utile d'obtenir le test sanguin de type spécifique dans certaines situations. Par exemple, si vous avez un partenaire sexuel dont le diagnostic de VHS-1 ou VHS-2 a été confirmé en laboratoire, il est utile de savoir si vous avez des anticorps contre le même type d'herpès. Si vous avez ces anticorps, vous n'aurez plus jamais ce type de maladie, même sur une autre partie de votre corps. Si vous n'avez pas d'anticorps herpétiques, cela signifie qu'il y a une possibilité que vous puissiez attraper le virus et que vous pouvez prendre des mesures pour réduire vos chances (comme l'utilisation de préservatifs).

L'analyse sanguine de l'herpès est également recommandée si une personne ne présentant pas de symptômes d'herpès tombe enceinte et si elle a un partenaire dont le diagnostic d'herpès a été confirmé en laboratoire. Si l'herpès est transmis à une personne enceinte après le deuxième trimestre, il peut entraîner de graves complications pour le bébé, il est donc utile de savoir si la personne enceinte possède déjà des anticorps contre l'herpès. Si elle a

les mêmes anticorps que son partenaire, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Si ce n'est pas le cas, elle peut parler à son fournisseur de soins de santé des façons de réduire ses chances de contracter l'herpès.

Le test sanguin de l'herpès est également recommandé pour les personnes séropositives et pour les partenaires séronégatifs de personnes séropositives. En effet, l'herpès peut causer des complications chez les personnes séropositives, et il y a également un risque accru de transmettre ou de contracter le VIH pendant une éclosion d'herpès. Par exemple, si une personne séronégative qui présente une poussée d'herpès sur la bouche ou les organes génitaux et dont les lésions entrent en contact avec des liquides organiques (tels que le sperme ou les sécrétions vaginales ou anales) contenant le VIH, elle peut plus facilement être infectée par le virus à travers les lésions d'herpès. Dans une relation où l'une des personnes est séropositive et l'autre non, certaines personnes peuvent choisir de ne pas avoir de rapports sexuels ou d'utiliser des préservatifs pendant une poussée d'herpès.

Le dépistage sanguin de l'herpès est également utile si une personne a eu des lésions récurrentes et qu'au moins deux tests sur écouvillon se sont révélés négatifs.

Si vous vous demandez encore si le dépistage de l'herpès est nécessaire dans votre cas, parlez-en à un professionnel de la santé.

L'herpès est une infection virale qui ne nécessite pas de traitement, sauf si les poussées provoquent des douleurs ou une gêne. De nombreuses personnes constatent qu'elles ont moins de poussées avec le temps, même sans traitement.

Il existe deux types de traitement pour les personnes qui ont besoin d'aide pour gérer leurs symptômes :

- un médicament antiviral;
- des stratégies de gestion des symptômes.

À l'heure actuelle, il n'existe aucun remède contre l'herpès. L'efficacité des produits ou des traitements vendus en ligne (ou ailleurs) qui prétendent guérir l'herpès n'a pas été cliniquement prouvée comme étant efficace. Bien que des recherches aient été menées sur un vaccin contre l'herpès, il n'existe actuellement aucun vaccin contre l'herpès.

## Médicaments antiviraux

Il existe trois médicaments antiviraux qui peuvent aider à supprimer le virus de l'herpès dans l'organisme et à atténuer les poussées : le valacyclovir (Valtrex), l'acyclovir (Zovirax) et le famcyclovir (Famvir). Les recherches montrent que les trois sont aussi efficaces l'un que l'autre.

Si vous avez un diagnostic confirmé d'herpès, pensez à demander à votre fournisseur de soins de santé de vous prescrire une ordonnance même si vous n'avez pas de symptômes. Ainsi, vous pourrez rapidement commencer à prendre le médicament si vous ressentez les signes avant-coureurs d'une poussée (picotements, démangeaisons ou tout signe de formation de cloques). La prise de ces médicaments dès que possible peut soit arrêter complètement la poussée ou la rendre plus courte et moins douloureuse.

Si vous avez 6 poussées ou plus par année, vous pouvez envisager une thérapie suppressive quotidienne. Il s'agit de prendre une dose de médicament tous les jours pour diminuer la fréquence des poussées et de l'excrétion asymptomatique (lorsque le virus est présent sur la peau mais qu'il n'y a pas de symptômes).

## Traitements alternatifs :

Un certain nombre de thérapies alternatives sont parfois recommandées pour l'herpès, notamment la lysine, le zinc et la propolis. Certaines personnes peuvent voir leurs symptômes soulagés par l'utilisation de ces produits, mais dans l'ensemble, les recherches ne sont pas suffisantes pour affirmer que ces traitements sont efficaces.

Si vous envisagez un autre traitement, parlez d'abord à votre fournisseur de soins de santé ou à un pharmacien. Tout médicament, y compris les remèdes naturels, peut avoir des effets secondaires et peut finir par irriter les plaies et les aggraver.

#### POUR GÉRER LES SYMPTÔMES, ESSAYEZ :

- De prendre de l'acétaminophène (Tylenol) ou de l'ibuprofène (Advil) pour diminuer les douleurs.
- De manger sainement et de vous reposer suffisamment.
- De réduire le stress émotionnel ou physique.
- De mettre des blocs de glace (enveloppés dans une serviette) sur la peau endolorie pendant une courte période de temps.

#### *Pour l'herpès génital*

- Portez des vêtements amples et des sous-vêtements confortables en coton pendant une écloison pour réduire la friction et le frottement de la peau endolorie.
- Prenez des bains chauds ou utilisez un bain portable (comme un bain de siège – un bain tiède et peu profond pour la région génitale).
- Si la miction (le fait de faire pipi) vous fait mal, versez de l'eau tiède sur vos parties génitales lorsque vous urinez ou faites pipi dans une douche ou un bain tiède. Un bain de siège peut vous aider.
- Gardez la peau sèche.
- Pour éviter d'irriter davantage la peau, utilisez un sèche-cheveux à basse température pour sécher la zone après le bain au lieu d'utiliser une serviette, ou bien utilisez une serviette pour tapoter doucement la zone pour la sécher (ne frottez pas).



#### EVITEZ :

- De mettre des médicaments sur votre peau tant que vous n'avez pas consulté un fournisseur de soins de santé.
- De briser les cloques.
- D'avoir un contact sexuel peau-à-peau avec la zone de votre corps où il y a des cloques ou des plaies, à moins que vous et votre (vos) partenaire(s) en ayez discuté et que vous soyez tous à l'aise avec cela.
- De toucher ou gratter directement les plaies. Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon si vous touchez les vésicules ou les plaies.

#### *Pour l'herpès génital*

- De rester assis pendant de longues périodes.
- De porter des sous-vêtements en tissu synthétique ou des bas de nylon sans doublure en coton.
- De porter des vêtements serrés qui frottent contre la zone douloureuse.

# Que signifie l'herpès pour vous : recevoir un nouveau diagnostic

Si vous venez d'apprendre que vous avez l'herpès, vous pouvez vous sentir accablé au début. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul et que tout ira bien. L'herpès est une maladie courante et de nombreuses personnes ont vécu la même chose.

Pour certaines personnes, découvrir qu'elles ont de l'herpès n'est pas important. D'autres personnes pourraient avoir plus de mal avec ça. Il est courant pour beaucoup de gens d'avoir des sentiments intenses et difficiles au début. Ces sentiments peuvent inclure la peur, la honte, le choc, la culpabilité, le blâme, la colère, l'impuissance, la dépression et le désespoir. Si ces sentiments sont naturels, ils ne dureront pas éternellement. Avec le temps, ces sentiments deviendront moins intenses ou disparaîtront complètement.

Cela peut prendre un certain temps, mais un diagnostic d'herpès ne définit pas qui vous êtes et n'affecte pas votre valeur en tant que personne.

## Faire face à la crise

Si vous vous sentez tellement dépassé que vous ne pouvez pas vous concentrer au travail ou à l'école, que vous avez du mal à dormir ou à faire vos activités quotidiennes, ou que vous pensez à vous faire du mal, vous êtes probablement en crise.

L'important est de se concentrer sur la sortie de crise avant de s'occuper d'autre chose. Vous pouvez prendre autant de temps dont vous avez besoin après pour en venir à accepter l'herpès.

Pour gérer une crise, il faut d'abord prendre soin de soi. Prenez le temps de vous promener chaque jour ou trouvez une autre forme d'exercice qui vous convient. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance, comme un ami, un parent, un médecin, du personnel infirmier ou un conseiller. La ligne de crise de la C.-B. est une ressource anonyme et confidentielle que vous pouvez appeler 24 heures sur 24.

## INFORMATION SUR LA LIGNE DE CRISE

### Services téléphoniques

LIGNE DE CRISE DE LA C.-B. à *partir de n'importe où*

☐ 1-800-SUICIDE (784-2433)

VANCOUVER

☐ 604-872-3311

SUNSHINE COAST / SEA TO SKY

☐ 1-866-661-3311

ATS

☐ 1-866-872-0113

LIGNE D'ASSISTANCE EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

☐ 310-6789

LIGNE D'ASSISTANCE POUR LES PERSONNES ÂGÉES

☐ 604-872-1234

### Services de clavardage en ligne

POUR LES JEUNES (DE MIDI À 1 H DU MATIN)

☐ [www.YouthInBC.com](http://www.YouthInBC.com)

POUR LES ADULTES (DE MIDI À 1 H DU MATIN)

☐ [www.CrisisCentreChat.ca](http://www.CrisisCentreChat.ca)

## Prendre soin de vous

Si vous éprouvez des sentiments intenses au sujet de votre diagnostic d'herpès, prendre soin de vous-même est une première étape importante vers le traitement de ces sentiments. Développez vos stratégies de soins auto-administrés. Pensez à ce qui vous fait vous sentir bien, sur terre et confortable.

Prenez le temps de respirer profondément, mangez aussi bien et aussi régulièrement que possible, essayez de dormir suffisamment pour vous sentir reposé. Si vous ressentez une douleur physique due à une poussée, cherchez des moyens de gérer et d'atténuer vos symptômes (trouvez des conseils dans la section **Traitement de l'herpès**).

L'activité physique peut aider à réduire l'anxiété et la dépression. Essayez de vous étirer, de marcher, de courir, de danser, d'aller à la salle de sport, de faire du yoga, de jardiner, de jouer avec vos enfants ou toute autre forme d'activité qui fait bouger votre corps.

Être créatif peut également être utile pour travailler à travers des sentiments intenses. Essayez de jouer de la musique, de dessiner, de peindre, de tricoter, de coudre, de construire, de planifier, de bricoler, d'améliorer votre maison ou tout autre projet créatif que vous aimez.

Prenez du temps pour une période de réflexion personnelle et de calme si vous en ressentez le besoin et ménagez-vous. Être connecté aux autres peut aussi aider. Il peut s'agir de parler à un ami de confiance ou de passer du temps avec ses amis et sa famille. Trouvez des activités qui vous procurent du réconfort et du plaisir, comme tenir un journal, regarder votre émission préférée, écouter de la musique, jouer à des jeux vidéo, prendre un bain chaud, recevoir un câlin d'une personne qui vous soutient ou passer un moment tranquille avec vos animaux de compagnie.

Si vous trouvez que vous vous tournez vers des stratégies moins efficaces pour vous réconforter, comme la consommation excessive d'alcool ou de drogues, le jeu, le magasinage ou la nourriture, soyez gentil et doux avec vous-même. Il est normal d'essayer de vous réconforter dans les moments difficiles. Il peut être utile de faire une liste des choses que vous savez être meilleures pour vous, et de la garder à portée de main pour la consulter lorsque vous voulez faire quelque chose qui est moins utile.



## Pour plus d'informations

En savoir plus sur l'herpès est un excellent moyen prendre la situation en main, mais l'anxiété peut parfois faire obstacle à cette démarche. Si vous constatez que le fait de poser des questions et de chercher des informations aggrave votre anxiété, ou si vous cherchez sans cesse des réponses aux mêmes questions, vous pouvez prendre un peu de recul par rapport à vos recherches et y revenir plus tard.

Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements sur l'herpès, il est très utile de vous concentrer sur les ressources qui contiennent des renseignements exacts et à jour (voir la section **Ressources sur l'herpès**).

# Que signifie l'herpès pour vous : accepter votre diagnostic

Garder l'espoir peut vous aider à mieux comprendre ce que l'herpès signifie pour vous. Votre valeur en tant que personne n'a pas changé et vous avez toujours le contrôle et les choix sur votre avenir. C'est parfois difficile à croire si vous avez des schémas de pensée négatifs. Avoir de la compassion pour soi-même, être conscient des schémas de pensée négatifs et trouver des moyens de recadrer les croyances négatives peuvent être utiles.

Si vous avez beaucoup de pensées qui s'emballent ou qui semblent tourner en rond, essayez de ralentir. Essayez de vous arrêter et de prendre 10 respirations profondes. Après cela, regardez vos pensées sans les juger. Il peut être utile de les noter. Entendez-vous beaucoup de phrases du type « jamais » ou « toujours », pensez-vous aux pires scénarios, vous sentez-vous coupable ou honteux, ou vous concentrez-vous sur le déni ou le désespoir? Si c'est le cas, essayez de les recadrer d'une manière qui vous offre des options et des solutions.

Examinons quelques options pour recadrer les pensées négatives de manière à faire place à l'espoir et au changement :

**PENSÉE ORIGINALE :** « Je ne pourrai plus jamais faire des rencontres ni avoir de relations sexuelles. »

**NOUVELLES PENSÉES :** « Je ne sais pas encore comment en parler à mes partenaires sexuels actuels ou nouveaux. »

**Solution :** *Sachez que c'est normal de ne pas avoir encore toutes les réponses. Vous pouvez en savoir plus sur l'herpès et sur la manière de parler de l'herpès à vos nouveaux partenaires.*

**PENSÉE ORIGINALE :** « Je n'arrive pas à croire que tout ceci me soit arrivé »

**NOUVELLES PENSÉES :** « Je suis bouleversé en ce moment, alors c'est difficile d'accepter ce diagnostic. »

**Solution :** *Prenez d'abord soin de vous. Vous serez mieux en mesure de faire face une fois que vous avez pris soin de vos propres besoins. Cela peut commencer par quelque chose d'aussi simple qu'un verre d'eau, un repas ou une bonne nuit de sommeil.*

**PENSÉE ORIGINALE :** « Je ne peux en parler à personne. »

**NOUVELLES PENSÉES :** « Je ressens beaucoup de honte à l'idée de parler de ça avec les autres. »

**Solution :** *Ayez de la compassion pour vous-même. Sachez que beaucoup de gens ont l'herpès et que ce n'est pas une chose honteuse. La plupart des gens trouvent utile de partager leurs sentiments avec un ami ou un membre de la famille en qui ils ont confiance.*

**PENSÉE ORIGINALE :** « Je me sens sale maintenant, comme un objet usagé. »

**NOUVELLES PENSÉES :** « Je suis conscient que mon estime de moi est affectée par cette nouvelle et c'est temporaire. »

**Solution :** *Avoir l'herpès ne change pas votre valeur en tant que personne. Soyez doux avec vous-même et faites des choses qui vous aident à vous sentir valorisé et soigné.*

Si vous avez des difficultés à recadrer vos pensées de cette manière, vous pouvez avoir recours à un conseiller (voir la section **Options de conseil**).

## Se sentir pris au piège

Il faut parfois du temps pour accepter la découverte de l'herpès, ceci est tout à fait normal. Un petit nombre de personnes se sentent pris au piège et ont de la difficulté à aller de l'avant. Elles peuvent avoir des sentiments compliqués qui peuvent conduire à une image de soi négative, à éviter les relations amoureuses ou sexuelles, ou à un sentiment de faible valeur de soi.

Vous pouvez vous retrouver pris au piège dans ces cycles pour de nombreuses raisons. Celles-ci comprennent :

- Vous avez été élevé dans un environnement où l'on ne parlait pas de sexe, ou bien où l'on jugeait beaucoup le sexe.
- Vous avez des expériences ou des associations négatives avec le sexe dans le passé.
- Vous avez des antécédents de traumatismes ou d'abus sexuels.
- Vous avez contracté l'herpès d'un partenaire qui, selon vous, a trahi votre confiance.
- Vous avez contracté l'herpès à la suite d'une agression sexuelle ou d'une relation abusive.
- Vous souffrez de dysphorie (malaise ou insatisfaction intense) ou d'inconfort avec vos organes génitaux.
- Vous vivez avec des problèmes de santé physique ou mentale.

Si vous vous sentez pris au piège, donnez-vous la permission de prendre votre temps. Il est normal d'avoir des sentiments compliqués, comme la colère, la tristesse, le blâme et la culpabilité. Vous n'avez pas besoin de vous blâmer d'avoir ces sentiments. Sachez que quoi qu'il se soit passé, ce n'était pas votre faute et vous êtes toujours la même personne que vous étiez avant. Vous êtes une personne de valeur et vous méritez d'avoir une vie heureuse et épanouie.

Si les sentiments sont accablants, durent des mois, ou affectent votre capacité à fonctionner, pensez à vous connecter avec un soutien extérieur. Avez-vous parlé à un ami de confiance, un membre de la famille ou un professionnel de la santé? Vous trouverez peut-être utile d'explorer les services de conseil, qui offrent un espace sûr et confidentiel pour travailler sur vos sentiments. Les services de conseil ne sont pas couverts par le Medical Services Plan (MSP) en C.-B., mais certains programmes de prestations complémentaires peuvent couvrir les coûts. Les écoles et les lieux de travail proposent souvent des services de conseil gratuits par le biais des programmes d'aide aux employés (PAE) ou des centres de santé. Ces services sont confidentiels et personne ne saura jamais la raison de votre visite. Il existe également des options de conseil à tarif dégressif, à faible coût ou gratuites pour les personnes confrontées à des obstacles financiers (voir la section **Options de conseil** à la fin de cette boîte à outils).



# Qu'est-ce que l'herpès signifie pour vous : fréquenter avec l'herpès

Les personnes atteintes d'herpès ont une vie amoureuse et sexuelle active et épanouie. Il est normal de prendre du temps pour s'adapter à un nouveau diagnostic d'herpès. Vous pouvez prendre autant ou aussi peu de temps que vous le souhaitez pour vous sentir à l'aise avant de sortir et d'être sexuellement actif.

## Discussion avec des partenaires

Vous vous demandez peut-être si vous devriez le dire à votre(vos) partenaire(s) et comment vous devriez le faire. De nombreuses personnes trouvent que le fait de partager des informations sur la santé sexuelle renforce le sentiment d'honnêteté dans les relations sexuelles, mais c'est à vous de prendre la décision d'en parler à votre partenaire. Par exemple, vous pouvez choisir de partager ces informations avec certaines personnes et pas avec d'autres. Il peut être difficile de le dire à votre partenaire, mais vous pouvez le trouver habilitant. Leur en parler vous libère du sentiment que vous gardez un secret, et aide votre(vos) partenaire(s) à faire des choix éclairés. Toutefois, selon votre situation, vous ne voudrez peut-être pas le dire à votre partenaire ou vous ne vous sentirez peut-être pas en sécurité. Dans ce cas, vous devriez prendre la décision qui vous convient le mieux.

Lorsque vous parlez pour la première fois de l'herpès à un partenaire, vous pouvez vous inquiéter de la réaction qu'il aura. Si les réactions peuvent varier, n'oubliez pas que l'herpès est très fréquent. Étant donné que jusqu'à 89 % des Canadiens ont de l'herpès, il se peut que votre partenaire soit déjà informé à ce sujet. Ils peuvent en être atteints eux-mêmes ou être sortis avec quelqu'un qui l'était.

Votre partenaire peut avoir des questions ou avoir besoin d'un peu de temps pour assimiler cette nouvelle. Il peut vous demander du temps pour y réfléchir et revenir vous voir plus tard. Vous pouvez lui donner de bonnes sources d'information pour l'aider dans ses démarches. Il est moins fréquent de rencontrer un rejet pur et simple, mais si cela se produit, sachez que ce n'est pas vous qui êtes rejeté.

Une bonne communication peut aider à augmenter les chances d'une réaction positive. Ces conseils de communication et ces scénarios vous donneront un point de départ pour la façon de fréquenter des personnes alors que vous avez de l'herpès.

## Conseils au sujet de la communication

### PAS DE REPROCHES NI DE HONTE

L'herpès est une infection courante. Il ne s'agit pas d'une punition pour avoir fait quelque chose de mal, et cela ne fait pas de vous ou de votre partenaire une mauvaise personne. Vous n'avez pas besoin de vous blâmer ou quelqu'un d'autre pour avoir l'herpès, et vous n'avez pas besoin de vous excuser de l'avoir.

### RESTEZ NEUTRE

Lorsque vous parlez de l'herpès, veillez à ce que les informations et les faits soient exacts, sans utiliser de langage négatif ou des expressions comme « dans le pire des cas ». Par exemple, plutôt que d'appeler l'herpès « incurable », qui est un terme souvent utilisé pour désigner les maladies mortelles, songez à l'appeler « récurrent ».

### CONNAISSEZ VOS FAITS

Vous trouverez peut-être utile de faire des recherches sur l'herpès afin de disposer d'informations et de ressources précises à partager et de pouvoir répondre à certaines des questions qui pourraient être posées.



## BON MOMENT

Si vous le pouvez, abordez le sujet de l'herpès bien avant le contact sexuel et non pas juste après une séance de caresses intimes. Il est préférable de parler quand aucun de vous n'est fatigué ou stressé, ou sous l'influence de l'alcool ou d'autres substances.

## CONSIDÉREZ LE BON MOMENT

Parlez en privé ou dans un endroit calme où vous vous sentez à l'aise. Si vous n'osez pas établir un contact visuel pendant une conversation, pensez à faire une promenade ou une promenade en voiture ensemble.

## ASSUMEZ VOS SENTIMENTS

Il est normal d'être nerveux, surtout la première fois que vous parlez de l'herpès avec votre partenaire. Vous pouvez également dire à votre partenaire que vous êtes nerveux à l'idée d'avoir cette conversation.

## HONOREZ VOTRE HONNÊTÉTÉ

Il n'est pas toujours facile de parler de sexe ou de santé sexuelle en général. Accordez-vous le mérite d'avoir lancé cette conversation!

## Exemples de scénarios pour parler avec des partenaires

### NOUVEAUX PARTENAIRES

*« J'ai l'impression que notre relation pourrait devenir sexuelle. Avant cela, je voudrais te dire que j'ai le virus qui cause l'herpès. J'ai beaucoup d'information sur l'herpès et je serai heureux de répondre à tes questions. »*

*« Tu m'attires vraiment, mais avant d'aller plus loin, j'aimerais parler de santé sexuelle. Je pense que tu devrais savoir que j'ai une infection très courante : l'herpès. J'en sais beaucoup à ce sujet et je serai heureux de répondre à tes questions. »*

### PARTENAIRES EXISTANTS

*« Il y a quelque chose dont j'aimerais te faire part. J'ai récemment découvert que j'avais de l'herpès. J'en apprends encore sur le sujet, mais je suis heureux de partager toutes les informations dont je dispose. Nous pouvons parcourir les informations ensemble et en parler. »*

*« Je sais que nous n'avons pas eu l'occasion d'en parler avant, mais je tiens beaucoup à toi et j'aimerais vraiment discuter de la santé sexuelle avec toi. Une chose que j'aimerais partager à propos de ma propre histoire en matière de santé sexuelle est que j'ai de l'herpès. »*

*« J'ai quelque chose à te dire qui n'est pas facile à dire pour moi, c'est pourquoi je n'en ai pas parlé avant. J'aimerais vraiment parler de santé sexuelle avec toi, car j'ai de l'herpès. »*

### PARTENARIATS INFORMELS

*« Avant qu'on se mette ensemble, je voudrais que tu saches que j'ai de l'herpès. Je n'ai pas de poussées en ce moment, ce qui signifie qu'il est peu probable que je transmette le virus, et l'utilisation de préservatifs réduirait encore plus cette chance. J'en sais beaucoup à ce sujet et je serai heureux de répondre à tes questions. »*

*« Avant qu'on sorte ensemble, j'aimerais que tu saches que j'ai le virus de l'herpès. J'ai une poussée sur mes parties génitales en ce moment, ce qui signifie qu'il y a de fortes chances que je te transmette ce virus. L'utilisation de préservatifs réduirait ce risque, ou nous pourrions avoir d'autres types de rapports sexuels à la place. J'en sais beaucoup à ce sujet et je serai heureux de répondre à tes questions. »*

Ces scénarios ne sont qu'un point de départ. Vous pouvez utiliser les mots qui vous semblent les plus naturels. Vous souhaitez peut-être, à un moment donné, partager votre expérience personnelle de l'herpès, notamment la façon dont vous gérez les symptômes.

*J'ai eu de l'herpès pendant neuf ans, et je n'ai plus que rarement des poussées. Comme il existe toujours un risque de transmission même en l'absence de symptômes, il est important pour moi de le dire aux personnes avec lesquelles j'espère être intime.*

---

*J'ai de l'herpès depuis un an et j'ai des poussées tous les quelques mois. Je prends des médicaments antiviraux lorsque cela se produit. Cela permet d'accélérer la guérison et parfois d'arrêter complètement la poussée si je la détecte suffisamment tôt. J'utilise aussi des préservatifs pour réduire les risques de transmission.*

---

*J'ai de l'herpès sous forme de boutons de fièvre sur la bouche. Comme beaucoup de gens, j'ai ce problème depuis que je suis enfant. Je n'embrasse pas et ne fais pas de fellation lorsque j'ai une poussée active.*

---

*Je viens d'apprendre que j'ai de l'herpès. J'ai découvert que c'est une infection très courante. J'essaie d'obtenir le plus d'informations possibles à ce sujet et je peux partager ces informations avec toi si tu le souhaites.*

## Rencontres en ligne et l'herpès

Parfois, les gens choisissent d'utiliser des sites de rencontre spécifiquement destinés aux personnes vivant avec l'herpès. Pour certaines personnes, ces sites permettent d'évacuer la pression et offrent un espace plus sûr pour entrer en contact avec d'autres personnes ayant vécu la même expérience. Cependant, beaucoup de gens utilisent également des sites de rencontres qui n'ont pas un accent sur l'herpès. Vous pouvez utiliser l'un ou l'autre, c'est à vous de décider.



Les personnes atteintes d'herpès génital peuvent néanmoins vivre une grossesse sans risque et accoucher par voie vaginale. Si vous savez que vous avez de l'herpès génital, votre fournisseur de soins de santé ou un spécialiste peut prendre des mesures pour protéger le bébé. Le risque de transmettre l'herpès à un nouveau-né est inférieur à 1 % chez les personnes ayant des antécédents d'herpès ou ayant contracté un herpès génital pendant la première moitié de leur grossesse.

Si vous avez des antécédents d'herpès génital, votre organisme aura déjà produit des anticorps qui protégeront le bébé pendant la grossesse et l'accouchement. Même si l'herpès est actif dans la filière pelvienne pendant l'accouchement, les anticorps contribueront à protéger le bébé.

Si vous n'avez pas de symptômes d'herpès génital (y compris les signes avant-coureurs d'une poussée imminente) pendant le travail, vous pouvez accoucher par voie vaginale. Les personnes qui présentent une poussée d'herpès ou des symptômes prodromiques au moment de l'accouchement se verront probablement recommander d'accoucher par césarienne afin de réduire le risque de transmission de l'herpès au nouveau-né.

## Contracter l'herpès plus tard dans la grossesse

Les nouveau-nés sont plus exposés au risque d'herpès si la personne enceinte contracte l'herpès génital à un stade avancé de sa grossesse. Le risque de transmettre le virus au bébé lors d'un accouchement par voie vaginale est d'environ 30 à 50 % chez les personnes qui ont contracté l'herpès génital peu avant l'accouchement. En effet, une personne nouvellement infectée ne possède pas d'anticorps contre le virus, et le bébé ne bénéficie donc d'aucune protection naturelle pendant la naissance.

Une nouvelle infection due à l'herpès est généralement active, il y a donc de fortes chances que le virus soit présent dans la filière pelvienne lors de l'accouchement. Dans ces situations, une césarienne sera probablement recommandée.

## Prévention de l'herpès chez les nouveau-nés

La prévention de l'herpès chez un nouveau-né dépend de deux choses :

- Éviter de contracter une infection d'herpès génital en fin de grossesse.
- Éviter d'exposer le nouveau-né aux lésions herpétiques et à l'excrétion asymptomatique

(ou virale) pendant l'accouchement.

Si vous n'avez pas d'herpès, évitez tout type de rapport sexuel (oral, génital ou anal) impliquant un contact direct avec vos organes génitaux ou votre anus pendant votre troisième trimestre avec des partenaires dont vous savez ou pensez qu'ils ont l'herpès.

Si vous ne pouvez pas être sûr d'avoir déjà eu de l'herpès oral (boutons de fièvre sur la bouche), il est préférable de ne pas avoir de rapports sexuels oraux pendant votre troisième trimestre avec des partenaires dont vous savez ou pensez qu'ils ont l'herpès oral.

Si un nouveau-né contracte l'herpès, on parle d'herpès néonatal qui peut causer de graves problèmes de santé ou la mort. L'herpès néonatal peut apparaître de quelques jours à quelques semaines après la naissance. Le bébé peut avoir une seule plaie ou de nombreuses plaies sur la peau, une éruption cutanée, sembler fatigué, ne pas bien se nourrir, ou peut avoir des problèmes respiratoires. Si vous pensez que votre nouveau-né a l'herpès, consultez immédiatement un médecin.

## Réduction des chances de passer l'herpès à un enfant

L'herpès dans l'enfance est très courant et n'est pas une maladie grave. Un bébé ou un jeune enfant peut contracter l'herpès en étant embrassé par une personne qui a de l'herpès sur le visage. Il est conseillé à toute personne ayant un herpès actif sur le visage (boutons de fièvre) de ne pas embrasser un bébé ou un enfant ou de ne pas avoir de contact bouche-à-peau avec lui.

Parfois, les gens craignent que les lésions d'herpès ne soient le signe d'un abus sexuel pendant l'enfance. Sauf si les lésions sont présentes sur les organes génitaux ou l'anus, cela est extrêmement improbable.



## En ligne et par téléphone

SMART SEX RESOURCE: HERPES SIMPLEX VIRUS (VIRUS DE L'HERPÈS SIMPLEX)

☐ [smartsexresource.com/herpes](http://smartsexresource.com/herpes)

BRITISH COLUMBIA OPTIONS FOR SEXUAL HEALTH – SEX SENSE [(OPTIONS DE LA C.-B. POUR LA SANTÉ SEXUELLE – SEX SENSE)]

Posez des questions par le biais du site web et obtenez une réponse par courriel.

☐ [www.optionsforsexualhealth.org/sex-sense](http://www.optionsforsexualhealth.org/sex-sense)

MISE À JOUR DU MANUEL SUR L'HERPÈS (DISPONIBLE EN ANGLAIS ET EN ESPAGNOL)

Ce manuel est disponible gratuitement en ligne. Des copies imprimées peuvent également être achetées.

☐ [www.westoverheights.com/herpes/the-updated-herpes-handbook/](http://www.westoverheights.com/herpes/the-updated-herpes-handbook/)

AMERICAN SEXUAL HEALTH ASSOCIATION

Information, faits et soutien complets pour les personnes vivant avec l'herpès.

☐ [www.ashasexualhealth.org/stdsstis/herpes/](http://www.ashasexualhealth.org/stdsstis/herpes/)

LIGNE TÉLÉPHONIQUE SEX SENSE

Il s'agit d'un service d'orientation et d'information sur la santé sexuelle gratuit et confidentiel. Du lundi au vendredi de 9 h à 21 h HNP

- ☐ 1-800-739-7367 n'importe où en Colombie-Britannique
- ☐ 604-731-7803 dans le Lower Mainland

LIGNE NATIONALE D'URGENCE POUR L'HERPÈS AUX É.-U.

Gérée par l'American Social Health Association ([www.ashastd.org](http://www.ashastd.org)). Conseillers formés disponibles pour répondre aux questions sur l'herpès. Du lundi au vendredi de 9 h à 18 h HNE

☐ 919-361-8488

## Livres

MANAGING HERPES: LIVING AND LOVING WITH HSV (GESTION DE L'HERPÈS : VIVRE ET AIMER AVEC LE VHS)

par Charles Ebel et Anna Wald

THE GOOD NEWS ABOUT THE BAD NEWS (LA BONNE NOUVELLE SUR LES MAUVAISES NOUVELLES)

par Terri Warren

## Groupes de soutien

LES AMIS DE L'H DE VANCOUVER

Groupe social dans le Lower Mainland (région de Vancouver) pour tous les âges.

☐ [meetup.com/vancouverhfriends](http://meetup.com/vancouverhfriends)

## Conseillers sur l'herpès

ASSOCIATION DES CONSEILLERS CLINIQUES DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE

☐ [bc-counsellors.org](http://bc-counsellors.org)

JENN DE ROO, CONSEILLÈRE CLINIQUE AGRÉÉE

Propose des conseils sur l'herpès à Vancouver. Des conseils par Skype et par téléphone sont également disponibles.

- ☐ 604-726-2183
- ☐ [jenn@genderoo.com](mailto:jenn@genderoo.com)
- ☐ [genderoo.com](http://genderoo.com)

JOCELYN ROSE, CONSEILLÈRE CLINIQUE AGRÉÉE

Basée en Saskatchewan, elle offre des conseils sur l'herpès par Skype ou par téléphone.

- ☐ 306-648-2522
- ☐ [jocelyn@jocelynrose.com](mailto:jocelyn@jocelynrose.com)
- ☐ [jocelynrose.com](http://jocelynrose.com)

Veillez noter que le choix d'un conseiller ou d'un thérapeute avec qui travailler est un choix personnel fondé sur de nombreux facteurs.

Cette liste est offerte aux personnes qui ne savent pas qui appeler ou comment commencer. Le BC Centre for Disease Control n'appuie aucun des services de conseil énumérés.

## ASSURANCE MALADIE COMPLÉMENTAIRE

Si vous bénéficiez d'une assurance maladie complémentaire dans le cadre de votre travail ou de vos études, vérifiez auprès de votre service des ressources humaines ou de votre régime d'assurance si vous êtes couvert par des prestations de conseil.

Vous pourriez avoir accès à des services de conseil directement par l'entremise de votre milieu de travail ou de votre école, comme un conseiller du centre médical de l'école ou un programme d'aide aux employés en milieu de travail. Vous pouvez être couvert jusqu'à un certain montant par un professionnel du conseil particulier, tel qu'un conseiller clinicien agréé (CCA), un travailleur social autorisé (TSS) ou un psychologue agréé. Dans ce cas, vous pouvez vous présenter vous-même au professionnel du conseil, payer d'abord le thérapeute et ensuite vous faire rembourser par vos prestations de santé complémentaires.

Tous les régimes ne couvrent pas tous les types de conseil. Vérifiez d'abord auprès de votre régime et confirmez les titres de compétences de votre professionnel du conseil.

## Services fournis gratuitement

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE – PROGRAMME RETROUVER SON ENTRAIN

Il s'agit d'un programme de formation et d'un encadrement téléphonique gratuit pour les personnes souffrant de dépression légère à modérée avec ou sans anxiété. La formation est offerte en anglais, en cantonais, en français et en pendjabi. Une référence médicale est nécessaire pour accéder à ce programme.

- ☐ 1-866-639-0522
- ☐ [cmha.bc.ca](http://cmha.bc.ca)

CITY UNIVERSITY COUNSELLING CLINIC (CLINIQUE DE CONSEIL DE L'UNIVERSITÉ DE LA VILLE)

### *Centre de ressources pour les jeunes de Broadway à Vancouver*

Il s'agit de services de conseil et de soutien gratuits et confidentiels pour les jeunes jusqu'à 24 ans et leurs familles.

- ☐ 604-709-5729
- ☐ [cityucc@gmail.com](mailto:cityucc@gmail.com)

CENTRE DE CONSEIL DE L'UNIVERSITÉ DE COLOMBIE-BRITANNIQUE À NEW WESTMINSTER

### *New Westminster*

Fournit des conseils gratuits aux adultes, aux enfants et aux jeunes de septembre à juin de chaque année. Des rendez-vous sont possibles en journée et en soirée.

- ☐ 604-525-6651
- ☐ [ecps.educ.ubc.ca](http://ecps.educ.ubc.ca)

CLINIQUE DE CONSULTATION GRATUITE SCARFE UBC

### *Vancouver*

Offre des conseils gratuits aux adultes, aux étudiants et aux enfants de plus de 10 ans de septembre à avril. Des rendez-vous sont possibles en journée et en soirée.

- ☐ 604-827-1523
- ☐ [ecps.educ.ubc.ca](http://ecps.educ.ubc.ca)

## QMUNITY – PROGRAMME DE CONSEIL GRATUIT

### **Vancouver**

Offre des services de conseil aux membres de la communauté GLBTQ.

- ☐ 604-684-5307
- ☐ [qmunity.ca](http://qmunity.ca)

## PROGRAMME DE LUTTE CONTRE LES ABUS HISTORIQUES DANS LES PENSIONNATS

Offre des conseils gratuits aux personnes qui ont été victimes d'abus sexuels alors qu'elles étaient sous la responsabilité de la province (placement familial, foyers de groupe, etc.)

- ☐ 604-875-4255
- ☐ [vch.ca](http://vch.ca)

## S.A.F.E.R – SUIVI DES TENTATIVES DE SUICIDE, ÉDUCATION ET RECHERCHE

Offre des conseils et un soutien aux personnes qui se sentent suicidaires, à celles qui ont fait une tentative de suicide et à celles qui ont perdu quelqu'un par suicide.

- ☐ 604-675-3985

## CENTRE DE RESSOURCES POUR LES JEUNES DE SURREY

### **Clinique de conseil communautaire à Surrey**

Services de conseil gratuits offerts par les stagiaires des cycles supérieurs pour les particuliers, les jeunes et les familles. Ouvert à tous les résidents de Surrey et disponible à deux endroits (Newton et Guildford).

- ☐ 604-592-6200
- ☐ [pcrs.ca](http://pcrs.ca)

## Services de conseil à faible coût et échelle mobile

### CENTRE ADLER – CLINIQUE DE CONSEIL

#### **Région du Grand Vancouver**

Propose des consultations individuelles et de couple. Le conseil est assuré par des étudiants diplômés en psychologie du conseil au Centre Adler, supervisés par un clinicien expérimenté.

- ☐ 604-742-1818
- ☐ [adlercentre.ca](http://adlercentre.ca)

## SERVICES À LA FAMILLE POUR LE GRAND VANCOUVER – PROGRAMME DE CONSEIL

Les frais de consultation sont fondés sur le revenu du ménage. Le programme propose des thérapeutes de niveau maîtrise et un agent d'accueil spécialisé qui peut également orienter vers d'autres services ou groupes de conseil. Les bureaux sont situés à Vancouver, Richmond, Burnaby, New Westminster et Surrey.

- ☐ 604-874-2938
- ☐ [fsgv.ca](http://fsgv.ca)

### SERVICES À LA FAMILLE DE NORTH VANCOUVER

#### **Norah Vancouver**

Conseils professionnels pour les résidents de Norah Vancouver. Les services sont disponibles en anglais, mandarin, cantonais, coréen et farsi.

- ☐ 604-988-5281
- ☐ [familyservices.bc.ca](http://familyservices.bc.ca)

### LIVING SYSTEMS COUNSELLING

Conseil individuel, de couple et de famille utilisant la thérapie des systèmes familiaux de Bowen. Des services de conseil à moindre coût sont fournis par des stagiaires supervisés. Services offerts à Vancouver, Norah Vancouver, West Vancouver, Surrey et New Westminster.

- ☐ 604-926-5496 poste 0
- ☐ [livingsystems.ca](http://livingsystems.ca)

## OAK COUNSELLING

### **Vancouver**

Services de conseil séculier offerts au Vancouver Unitarien Centre par des bénévoles supervisés détenant une maîtrise en psychologie ou dans des domaines connexes.

Des consultations individuelles, de couple et de famille sont disponibles. Frais réduits disponibles.

- ☐ 604-266-5611
- ☐ [oakcounselling.org](http://oakcounselling.org)

MOOD DISORDERS ASSOCIATION OF BC –  
CENTRE DE CONSEIL ET DE BIEN ÊTRE

### **Vancouver**

Des séances de thérapie individuelle sont proposées par des conseillers ou des stagiaires certifiés. Une thérapie de groupe est également disponible.

- ☐ 604-873-0103
- ☐ [mdabc.net](http://mdabc.net)

SUCCESS - PROGRAMME DE CONSEIL  
INDIVIDUEL ET FAMILIAL

Des conseils à échelle mobile sont proposés en mandarin, cantonais, coréen et anglais, l'accent étant mis sur l'aide aux nouveaux immigrants d'origine chinoise ou autre. Jeux et thérapie artistique également disponibles.

- ☐ 604-408-7266
- ☐ [successbc.ca](http://successbc.ca)

CITIZENS COUNSELLING CENTRE (CENTRE DE  
CONSEIL AUX CITOYENS)

### **Grand Victoria**

Des services de conseil abordables sont proposés aux résidents du Grand Victoria selon une échelle mobile. Des consultations individuelles, de couple et de groupe sont disponibles.

- ☐ 250-384-9934
- ☐ [www.citizenscounselling.com](http://www.citizenscounselling.com)

ISLAND INTEGRATED COUNSELLING SOCIETY  
(CENTRE DE CONSEIL INTÉGRÉ DE L'ÎLE)

### **Nanaimo**

Des services de conseil abordables et fondés sur les dons sont proposés aux particuliers, aux couples et aux familles.

- ☐ 250.716.8888
- ☐ [islandintegratedcounselling.com](http://islandintegratedcounselling.com)

## Services confessionnels

SERVICES POUR LES FAMILLES CATHOLIQUES

### **Vancouver et Surrey**

Des conseils individuels, de couple et de famille sont proposés aux familles catholiques et non catholiques. Les bureaux sont situés à Vancouver et Surrey.

- ☐ 604-443-3220
- ☐ [rcav.org](http://rcav.org)

SERVICES POUR LES FAMILLES JUIVES – WEST COAST  
WELLNESS GROUP

### **Vancouver**

Services de conseil disponibles pour la communauté juive et non juive.

- ☐ 604-637-3309
- ☐ [jfsa.ca/counseling](http://jfsa.ca/counseling)

SERVICES COMMUNAUTAIRES ET FAMILIAUX  
DE L'ARMÉE DU SALUT

### **Vancouver**

Une échelle mobile et du conseil individuel sont disponibles. Groupes de soutien pour les femmes, les parents et la gestion de la colère fondés sur les dons.

- ☐ 604-872-7676
- ☐ [salvationarmyvcs.com](http://salvationarmyvcs.com)



## Services de conseil fournis sur la base d'un tarif horaire

---

ASSOCIATION PSYCHOLOGIQUE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE

Répertoire et aiguillage vers des psychologues agréés en Colombie-Britannique.

- ☐ 604-730-0522 ou 1-800-730-0522
- ☐ **psychologists.bc.ca**

ASSOCIATION DES CONSEILLERS CLINIQUES DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE

Répertoire et aiguillage vers des conseillers cliniques agréés en Colombie-Britannique.

- ☐ 1-800-909-6303
- ☐ **bc-counsellors.org**