

HERPÈS LABIAL

A savoir

Les boutons de fièvre ou Herpès labial, dus à un virus très contagieux (Herpès simplex type 1), concernent environ 7 personnes sur 10. La primo-infection s'effectue en général dans l'enfance, le virus reste ensuite latent dans un ganglion nerveux. Ils se localisent au niveau de la lèvre et provoquent des picotements, des démangeaisons, une rougeur puis des petites vésicules remplies de liquides qui forment ensuite une croûte. En 8 à 10 jours, la croûte tombe et la lèvre cicatrise complètement. Les poussées d'herpès, qui ont tendance à récidiver, sont favorisées par le stress, la fatigue, les maladies infectieuses, le soleil et au moment des règles.

Nos conseils

En pratique

► Désinfectez le bouton

Deux fois par jour, tamponnez le bouton avec une solution antiseptique sans alcool à l'aide d'une compresse stérile ou d'un coton tige. (ex : Diaseptyl ®)

► Traitez la lésion :

Les traitements disponibles permettent de limiter l'intensité et la durée de la poussée :

- Les crèmes antivirales : appliquez-les régulièrement en dépassant largement sur le pourtour du bouton pendant 5 jours à raison de 5 fois par jour réparties sur la journée. (ex : Activir ®)
- Les pansements « patchs » : laissez en place sur le bouton pendant 8 à 10 heures après avoir lavé et séché la peau soigneusement. Ils soulagent la douleur et activent la cicatrisation. (ex : Compeed Patch Bouton de fièvre ®)
- Les comprimés bucco-gingivales : laissez 1 comprimé fondre entre la lèvre et la gencive pendant 30 secondes (ex : Virpax ®)

► Homéopathie

- Associez aux traitements locaux un traitement homéopathique : Vaccinotoxinum 15CH, 1 dose dès que possible à renouveler dans les 12h ou Labiameo ® (formule complète)
- En cas de picotements : Apis mellifica 15CH, 1 granule tous les ¼ d'heure pendant 2 heures.
- Si présence de vésicules : Rhux toxicodendron 7CH et si présence de croûtes Mezereum 7CH.
- En préventif quand les crises récidivent : 1 dose de Vaccinotoxinum 30 CH tous les 15 jours.

► Aromathérapie

Tea Tree + Niaouli + Ravintsara et/ou Lavande Aspic : 1 goutte de chaque en mélange avec de l'huile végétale à appliquer 6 fois/jour pendant 2 jours.

► Protégez-vous du soleil

Pendant tout le traitement, et même en dehors des poussées pour prévenir leur apparition, prenez l'habitude d'appliquer un écran total d'indice élevé en cas d'exposition solaire.

(ex : La Roche-Posay Stick lèvres Anthelios XL 50 SPF ®, Avène Stick Solaire 30 SPF ®)

Adoptez les bons réflexes

- Commencez le traitement le plus tôt possible (dès que les picotements apparaissent).
- Réduire la fatigue et le stress.
- N'utilisez pas patchs et pommade en même temps, les produits alcooliques, les pommades à la cortisone qui peuvent aggraver le bouton, et les pommades antibiotiques qui sont inutiles.
- Ne grattez pas vos lésions, cela ralentit la guérison.
- Ne les couvrez pas d'un pansement, en dehors des patchs spécifiques.
- Evitez de couvrir le bouton sous un maquillage.



Pour aller plus loin

► Evitez la contagion

Le virus est présent dans la salive, le bouton de fièvre, dans les sécrétions nasales. Il se transmet très facilement par contact direct entre les personnes.

► Pour limiter la contamination de votre entourage :

- Ne partagez pas vos gants et serviettes de toilette, ni vos oreillers.
- Evitez les contacts rapprochés et d'embrasser vos proches, en particulier les femmes enceintes, les enfants, les personnes âgées ou souffrantes.
- Lavez-vous les mains soigneusement avant et après les traitements.

► Pour limiter l'auto contamination :

- Lavez vos mains dès que vous touchez le bouton.
- Ne vous frottez pas les yeux pour éviter une contamination de l'œil.
- N'humectez surtout pas vos lentilles de contact avec de la salive.
- Coupez vos ongles courts et brossez-les chaque jour.



Quand consulter le médecin ?

- Si c'est la première fois que vous avez un bouton de fièvre.
- Si vous avez plusieurs boutons sur une zone étendue.
- Si le bouton ne guérit pas en 8 à 10 jours.
- Si les poussées reviennent souvent (plus de 6 fois par an).
- Si les yeux vous picotent lors d'une poussée.
- Si vous êtes enceinte.
- Si vous souffrez d'une baisse d'immunité.

