



## Ce que c'est le virus herpès simplex

En France, près de 10 millions de personnes sont touchées par l'herpès, mais les deux-tiers l'ignorent faute de symptômes. Cette infection, qui affecte les lèvres, les doigts et/ou les organes génitaux, est très courante : 70% de personnes âgées de 25 ans en Europe, encore plus ailleurs. Il y a deux variétés : herpès simplex type 1 et type 2' (ou HSV-1 et HSV-2). Ceux-ci sont deux virus de la même famille que la varicelle, et comme celui-ci, ils restent dans l'organisme pour ressurgir par des poussées lors des moments de faiblesse.

On contracte l'herpès par contact cutané direct avec la peau affectée d'une autre personne. Un contact direct cutané est nécessaire mais aussi une friction. En général, la période d'incubation dure entre deux et quinze jours. Survient alors une douleur ou une sensation de démangeaison forte ou de brûlure à l'endroit affecté ; puis des vésicules (cloques de petites tailles) apparaissent. Parfois, il arrive que la première contamination soit très spectaculaire, pouvant provoquer, par exemple, de la fièvre. Lorsque la bouche est la zone affectée, en particulier chez l'adulte, une gingivite peut survenir et il peut être difficile de s'alimenter pendant plusieurs jours. Les enfants sont généralement moins malades. Lorsque les organes génitaux sont affectés, uriner peut devenir douloureux. Dans un tel cas, il est possible de verser de l'eau en même temps, ou d'uriner dans un bain d'eau tiède. Il est impératif de boire suffisamment pour diluer l'urine.

**Malgré la période d'incubation mentionnée ci-dessus, pour certaines personnes, la première maladie n'apparaît que plusieurs années après l'infection. L'apparition de l'herpès ne peut donc pas être un motif de "preuve" d'infidélité.**

Le diagnostic se fait en prenant une goutte de la sécrétion prélevée sur la vésicule ou l'ulcère. Aucun médicament n'est nécessaire, mais le médecin peut proposer des comprimés antiviraux pour accélérer la guérison. À la pharmacie, il est possible de se procurer une crème anesthésiant à la "lidocaïne" qui calmera la peau douloureuse pendant quelques heures.

**Pour la plupart des cas, la première rencontre avec l'herpès 1 ou 2 ne se traduit par rien de visible ; et par conséquent, la personne ne sait pas infectée.** Environ 2 personnes sur 3 porteuses du virus ne présentant aucun symptôme (ils sont asymptomatiques).

La première crise peut durer entre dix et vingt jours, après quoi les boutons sèchent et disparaissent. Comme le virus de la varicelle, une fois dans l'organisme, celui-ci peut rester silencieux pendant des mois, voire des années, dans les neurones (cellules du système nerveux central) où il est indétectable et pas du tout nuisible. Un pourcentage de personnes n'expérimente aucun autre symptôme alors que d'autres auront des poussées récurrentes, mais celles-ci seront moins longues, moins douloureuses et produiront moins de vésicules.

Différents facteurs, influant plus ou moins fortement selon les personnes, peuvent réveiller le virus dormant. Parmi eux : la maladie (d'où le nom de "bouton de fièvre"), le stress, la fatigue, les menstruations ; et pour une infection des lèvres, l'exposition au soleil (surtout en montagne où le rayonnement est beaucoup fort) et les soins dentaires. Avec le temps, les récidives deviennent moins fréquentes. Pour ceux qui ont des récurrences très fréquentes, nous proposons plusieurs solutions : voir les détails de nos dépliants au verso.

Le traitement antiviral est efficace et facile à obtenir. Cependant, il n'est pas obligatoire. Les conseils d'auto-assistance présentés sur <http://www.herpes.org.uk/shop> ont été testés par la HVA auprès de patients.

Le risque de transmission du virus est le plus élevé lors des éruptions, mais il existe aussi dès que les signes avant-coureurs sont ressentis : douleurs plus ou moins aiguës, démangeaisons ou sensations de brûlure sur le lieu de la contagion. Cependant, le risque de transmission dépend en partie de la sensibilité immunologique du partenaire au virus de l'herpès. Normalement, les partenaires ne se réinfectent pas l'un l'autre. Ainsi, si un nouveau partenaire a déjà rencontré le même virus (soit HSV1 ou HSV2), il est alors protégé car il est porteur

des anticorps correspondants. Si celui-ci est porteur d'anticorps contre *l'autre* virus herpès simplex, cette immunité est partielle - les symptômes, s'il y en a, seront légers. Le virus se transmet d'une personne à l'autre seulement par contact direct avec une zone de la peau où le virus est actif sur une autre personne : baisers, contacts sexuels, etc.

Des préjugés ont été associés à ces virus :

(1) Il est important de savoir qu'une césarienne n'est nécessaire que pour une première infection dans les derniers mois de la grossesse. Si la femme a contracté le virus avant cela, elle a eu suffisamment de temps pour fabriquer des anticorps qui sont passés au bébé et le protègent ainsi de l'infection au moment de la naissance et pendant plusieurs mois après.

(2) Un autre mythe est celui de l'auto inoculation: la possibilité d'infection des yeux, des mains, etc. Lors de la première infection, on ne trouve pas d'enfants avec des infections qui se propagent dans tout le corps, bien qu'il soit impossible d'empêcher un enfant de mettre ses mains dans sa bouche ou de se frotter le visage, le corps, etc. En effet, une fois cette infection terminée, il est presque impossible de se réinfecter.

(3) Le virus ne se transmet pas par les serviettes, les vêtements, les draps, les tasses, etc.

Surtout, méfiez-vous des nombreux sites web américains où un puritanisme sexuel a donné à ce virus le statut de maladie épouvantable!

## Au sujet de cette association : HVA, l'association des virus de la famille herpès

HVA a été créé en 1981 pour faire connaître l'herpès et remédier aux conséquences des fausses informations, diffusées par le biais de la presse et des journaux, des livres, d'internet. Cela a provoqué une sorte d'hystérie autour du mot "herpès" qui rend les gens paranoïaques face à ce virus commun. Généralement, ces informations proviennent de sociétés qui vendent des "traitements" et visent à effrayer le public pour le pousser à acheter des traitements antiviraux qui peuvent peut-être accélérer la guérison mais ne sont pas indispensables.

En 1985, HVA est devenu un organisme caritatif enregistré. **Le soutien financier (dons importants ou modestes) des personnes que nous aidons par téléphone, Zoom, courrier électronique, lettre ou en personne est donc toujours le bienvenu.**

Notre association est unique, dans le sens où tous ceux qui y participent ont fait l'expérience du virus. *Travaillant en anglais*, les deux membres du personnel du bureau de l'association fournissent des informations et des conseils sur tous les virus de la famille de l'herpès aux patients et aux travailleurs de la santé. Nous :

- publions un site web bien documenté;
- répondons aux appels de la hotline;
- répondons aux courriers électroniques des particuliers;
- recherchons la valeur des traitements naturels en utilisant ses contacts parmi ses membres.

Pour ceux qui ce sont inscrits, nous publions un magazine chaque mois contenant des articles sur

la recherche scientifique, des idées pour calmer les crises, des activités sociales pour les membres, etc. et des brochures sur tous les aspects de ce virus. Nous avons mis en place un groupe de soutien Facebook «caché» (non visible sur votre mur) pour discuter avec d'autres qui sont dans la même situation.

Pour recevoir le formulaire de candidature et plus de détails sur HVA, veuillez visiter notre site Internet à <https://herpes.org.uk/join/> Pour seulement 30 £ par an, vous recevrez un grand nombre de brochures en anglais. Par exemple : 'Pregnancy and childbirth,' 'Talking to partners,' 'Transmission,' 'Antiviral therapy,' 'Antibody type testing', etc. Au cours de l'année, vous recevrez également cinq magazines - et huit e-mails avec des nouvelles à jour - contenant des informations sur les progrès de la médecine, des suggestions de traitements naturels et traditionnels, des témoignages écrits par nos lecteurs, etc.

Pour les anglophones, nous organisons des réunions Zoom le premier samedi de chaque mois, voir <https://herpes.org.uk/events>

Pour les francophones de Londres, vous pouvez passer au bureau pour recevoir une explication du contenu de ces brochures et articles.

Vous pouvez parler en anglais à l'un de nos membres bénévoles au 0345 123 2305 (9 heures-20 heures) ou en français à un membre du personnel, Marian Nicholson : de midi à 20 heures au +44 (0) 20 7607 9661.

Publié en février 2000, mai 2006, août 2009, octobre 2020, septembre 2025.