

Définition :

L'herpès est une **infection de la peau ou des muqueuses, d'origine virale, et entraînant l'apparition de lésions : vésicules et croûtes.**

Il en existe de deux types : l'herpès labial et l'herpès génital, causés par deux virus différents.

Le virus « Herpès Virus Simplex – 2 » est en cause de l'herpès génital.

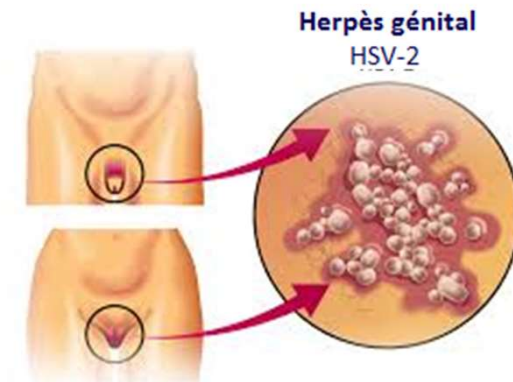
C'est une maladie contagieuse, sexuellement transmissible, qui peut rester asymptomatique pendant longtemps.

Causes :

- Fièvre
- Exposition au soleil
- Stress, contrariétés
- Changement hormonal : règles, ménopause...
- Traumatismes
- Affaiblissement du système immunitaire
- Certains traitements ou médicaments (corticothérapie, chimiothérapie...)
- Alcool

Symptômes :

- Irritation
- Démangeaisons
- Picotements
- Brulures
- inflammation
- Apparition de petite cloques, groupées en « bouquet » dont la cicatrisation des lésions peut parfois prendre plusieurs semaines



*Si les symptômes persistent, **consultez impérativement un médecin.***

Hygiène de vie quotidienne :

- **Renforcer son système immunitaire** en ayant une alimentation variée et équilibrée
- **Boire au moins 1,5L d'eau** par jour : privilégier les boissons chaudes
- **Se laver régulièrement les mains et se couper régulièrement les ongles**, afin d'éviter toute contamination et toute prolifération du virus
- **Prendre des douches et des bains**, à l'eau tiède et au savon surgras
- **Sécher soigneusement les lésions** et les laisser à l'air au maximum
- **Éviter de partager les objets personnels** tels que les verres, les ustensiles, les serviettes de toilette, etc...
- **Eviter tout contact avec des personnes à risques** : personnes âgées, femmes enceintes, enfants en bas âge, personnes affaiblies...
- **Ne pas aller à la piscine et éviter les sports de contact**
- **Porter des vêtements amples et en coton**
- **Eviter les rapports sexuels en période de poussées et utiliser des préservatifs**
- **Ne pas gratter** et appliquer des compresses d'eau froide pour soulager le prurit
- **Lutter contre le stress** en pratiquant des activités telles que le yoga, la respiration profonde, la sophrologie, la méditation, l'acupuncture, la luminothérapie...
- **Pratiquer une activité physique régulière** : gymnastique douce, vélo, marche au grand air et au soleil... pendant 30minutes tous les jours
- **Dormir suffisamment**

Compléments alimentaires :

- Prendre de la **gelée royale**, de la **propolis** et des **extraits de pépin de pamplemousse** pour renforcer les défenses immunitaires
- Antiviraux naturels : **Tea-tree, Ravintsara, Thym, Niaouli...**