

# Cas pratique



## HERPÈS



# GÉNÉRALITÉS

**L'infection à virus herpès simplex est extrêmement répandue.**

On estime qu'environ 2/3 de la population est porteuse du virus, mais le pourcentage de personnes présentant des crises d'herpès est plus faible.

Il existe deux types de virus Herpès simplex : le 1 et le 2.

Herpès simplex 1 est responsable des localisations orales et cutanées en général, parfois génitales. Herpès simplex 2 est plutôt responsable des localisations génitales.

Les signes cliniques commencent par une sensation de piquê-brûlure caractéristique, suivie par l'apparition d'un petit bouton rouge qui se recouvre d'une vésicule, contenant un liquide d'abord transparent, puis louche. Au bout de quelques jours, apparition d'une croûte, qui finira par tomber, laissant la place à de la peau saine.

Comme beaucoup d'autres microorganismes, l'herpès virus peut vivre sous une forme latente, pendant toute la vie d'une personne, puis mourir avec elle sans avoir jamais causé d'infection. L'herpès est très contagieux, car le virus a une affinité pour l'espèce humaine. La contagiosité commence avec l'apparition des vésicules, et cesse quand les croûtes commencent à tomber.



Le diagnostic est essentiellement clinique, car les lésions herpétiques sont en général caractéristiques.

Mais certaines formes inhabituelles peuvent nécessiter des examens biologiques :

- si l'on prélève une petite goutte de la sérosité contenue dans la **vésicule herpétique**, un test PCR permet de retrouver le virus avec certitude.
- Si l'on fait une prise de sang avec recherche d'anticorps spécifiques de l'herpès virus, on saura si le sujet est porteur du virus.

On ne se débarrasse jamais de l'herpès virus, comme d'ailleurs des milliers d'autres microorganismes qui vivent avec nous. Mais si la personne est en équilibre de santé, ces microorganismes restent en général à l'état quiescent. **On pourrait dire : sous contrôle...**

On aborde, avec l'herpès virus, la plus éclatante des démonstrations de la notion de terrain : pas tous les porteurs de virus font des crises d'herpès.

Ils en font quand ils sont fatigués nerveusement, quand ils ont un coup de stress, qu'ils sont malades (avec fièvre en général), ou quand ils subissent une agression cutanée (exposition brutale au soleil, froid de la montagne, etc.)

Il est très rare de ne pas retrouver un coup de stress (mauvaise nouvelle, contrariété, tension nerveuse prémenstruelle, etc.) dans les jours, voire les heures, précédant l'apparition d'une crise.



*Celle-ci est en général plus gênante que grave.*

Seule la localisation au niveau de l'œil (kératite herpétique) est source de complications potentielles, et doit être traitée par l'ophtalmo en urgence car il y a risque d'ulcération de la cornée.

Il existe une forme d'herpès très grave, **l'encéphalite herpétique**, qui nécessite une hospitalisation d'urgence.

Ses symptômes sont ceux d'une encéphalite : maux de tête, raideurs dans la nuque, troubles de la conscience ou du comportement, convulsions, signes neurologiques, fièvre et troubles digestifs (nausées et vomissements).

***Bien entendu, ce n'est pas cette forme de l'herpès à laquelle vous aurez affaire.***

Ces symptômes, alarmants, conduisent en général le patient à aller soit chez le médecin en urgence, soit aux urgences hospitalières.



En conseil, on a en général affaire à deux cas de figure. Dans chacun de ces cas, la personne sait qu'elle "fait de l'herpès".

*En effet, le médecin a posé le diagnostic, et celui-ci est bénin.*

Elle vient chercher une solution naturelle :

1. Soit parce qu'elle démarre une énième crise d'herpès bénin (le plus souvent au niveau de la bouche), et qu'elle voudrait éviter de prendre une fois de plus un antiviral. En général, la personne sait qu'elle démarre une crise, soit parce qu'elle ressent un picotement caractéristique, avant même l'apparition du classique "bouton de fièvre", soit parce que celui-ci est déjà apparu.
2. Soit pour tenter de modifier le terrain. Et, par conséquence, de faire moins de crises. Notre conseil aura pour objectif de diminuer la fréquence des crises.





# QUESTIONS À POSER

*"Vous faites souvent des crises d'herpès ?" "Vous savez ce qui déclenche une crise ?"*

*Selon la réponse, notre conseil s'adaptera.*

Exemple : suite de surmenage, de coup de stress, de période prémenstruelle, etc. Dans ce dernier cas, il faudra connaître les autres signes du syndrome prémenstruel (voir fiche) pour adapter le conseil à cet élément de causalité.

*"Vous vous soignez comment, habituellement ?"*

Il est intéressant de savoir cela. En effet, si la personne fait souvent des crises pour lesquelles elle s'automédique avec un médicament antiviral, nous pourrons observer, avec le temps, si notre conseil est efficace, une diminution progressive de la fréquence des crises et également une diminution de la consommation d'antiviraux.





# LES CONSEILS

- toute technique de gestion du stress sera bonne à prendre, car celui-ci est le premier facteur déclenchant des poussées d'herpès. Entre autres, veiller à la qualité du sommeil et à avoir une activité physique régulière, travailler sur soi, (gestion des conflits, des blessures...)
- le soleil étant également un facteur déclenchant, utiliser un écran solaire, un stick labial protecteur IP 15, écran 50+ en altitude, surtout pour les premières expositions
- utiliser un baume hydratant pour les lèvres ; des lèvres sèches et craquelées offrent un terrain propice à l'apparition des lésions
- la contagiosité commence avec l'apparition des vésicules et cesse à la disparition des croutes, il faut donc éviter le contact direct, et indirect (linge de toilette, serviette de table, boire dans le même verre) pendant une crise
- adopter une alimentation saine riche en végétaux, consommer des fruits riches en vitamine C : agrumes, kiwis....



# PRODUITS NATURELS

**Voici ce que l'on pourrait conseiller en local et en poussée (adulte) :**

Herpès labial, le geste simple dès les premiers signes de picotement :

- HE **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*)

1 goutte directement sur la peau, 3 à 5 fois par jour

Une autre HE qui donne d'excellents résultats en usage local : Le sapin argenté (*Abies alba*)

L'une comme l'autre, peuvent être utilisées en application sur la lésion, pures ou diluées dans une huile végétale comme noyaux d'abricot, jojoba, macérat huileux de calendula







Mais on pourrait également penser à une association :

- HE **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*) 90 gouttes
- HE **Niaouli** (*Melaleuca quiquenervia*) 90 gouttes
- HV **Germe de blé** 6 ml

Masser avec quelques gouttes 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Si croûtes, ajouter 90 gouttes de **Lavande vraie** ou **officinale** (*Lavandula angustifolia* ou *vera*)

En prévention de la crise d'herpès, si fatigue, séjour au ski, au soleil :

Un peu de baume à lèvres et 1 goutte HE Niaouli matin et soir sur quelques jours.

**Voici ce que l'on pourrait conseiller en soins de fond pour stimuler l'immunité et tenter de diminuer, puis de faire disparaître, les poussées :**

- **Echinacée** (*Echinacea purpurea*) EF 30 gouttes + Extrait de pépins de pamplemousse 6 gouttes
- TM de Propolis 10 gouttes dans une boisson
- Probiotiques : une gélule

Le tout à prendre le matin 3 jours par semaine pendant 4 mois, puis moduler en fonction des résultats



**Mais on pourrait également penser à un mélange à parts égales :**

- **Cyprès** (*Cupressus sempervirens*) EF
- **Echinacée** (*Echinacea purpurea*) EF

1 cuillère à café par jour 15 jours par mois 3 mois en préventif, et en curatif dès les premiers signes

Conseils associés (adulte) :

- On conseillera également une prise de vitamine D: 15ug, soit 600 UI par jour pendant toute la période de l'hiver.

On s'assurera que la personne n'est pas déjà supplémentée en vitamine D.

En résumé :

- Penser à traiter stress et troubles du sommeil (voir conseils)
- Prendre en compte l'inflammation et la perméabilité intestinale, traiter une éventuelle dysbiose

Faire 2 fois par an, une cure de probiotiques visant à maintenir l'équilibre du microbiote intestinal et soutenir l'immunité, environ 60 à 80% de notre système immunitaire se trouve au niveau de la muqueuse intestinale.

Insister sur l'importance d'une alimentation riche en prébiotiques pour accompagner cette prise de probiotiques.



## Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

- Anti-bactérienne
- Antivirale
- Antifongique
- Mucolytique
- Expectorante
- Immuno-fortifiante

### Contre-indication :

- Pas de contre-indication majeure.
- Éviter dans les trois premiers mois de grossesse

## Niaouli (*Melaleuca quiquenervia*)

- Antibactérienne
- Antifongique
- Antivirale
- Anti-inflammatoire
- Expectorante Fébrifuge
- Semblerait avoir une action radioprotectrice en application locale



## Niaouli (*Melaleuca quiquenervia*)

- Antibactérienne
- Antifongique
- Antivirale
- Anti-inflammatoire
- Expectorante Fébrifuge
- Semblerait avoir une action radioprotectrice en application locale

### Contre-indication :

- éviter d'utiliser chez femme enceinte et jeune enfant
- HE oestrogen like à éviter en cas de pathologie hormono-dépendante



## Germe de blé

- adoucissante,
- régénératrice,
- hydratante,
- protectrice et anti-oxydante

### Contre-indication :

- Les personnes allergiques au blé et au gluten doivent demander un avis médical avant utilisation

## Echinacée (*Echinacea purpurea*)

- Action cicatrisante, participe à la restauration du tissu conjonctif en s'opposant à l'hydrolyse de l'acide hyaluronique, molécule fondamentale du tissu conjonctif

### Contre-indication :

- maladies auto-immunes, et maladies évolutives comme la tuberculose, leucose, collagénoses, SEP, SIDA,
- Éviter pendant la grossesse,
- Eviter les associations suivantes :
- Stéroïdes (propriétés immunomodulatrices additives)
- Immunosuppresseurs (altération théorique de l'effet immunosuppresseur),
- Leucopénie signalée en usage prolongé.



## Cyprès, *Cupressus sempervirens*

- Antitussif
- Mucolytique
- Antispasmodique bronchique
- Anti-inflammatoire des veines et des vaisseaux lymphatiques
- Astringent
- Vasoconstricteur
- Neurotonique
- Immuno-fortifiant
- Décongestionnant de la prostate

### Contre-indication :

- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
- Pas d'usage prolongé

