

Un virus latent qui se manifeste brusquement

Une journée en plein soleil, une gorgée avalée à même la bouteille, une dispute avec son partenaire: il n'en faut pas plus pour que des picotements symptomatiques ne se manifestent sur les lèvres. Les personnes qui souffrent régulièrement de boutons de fièvre devraient aborder le problème simultanément sous plusieurs angles.

Le premier contact avec le virus herpes simplex, qui survient généralement pendant l'enfance (infection par gouttelettes, par contact avec une vésicule ou des selles, durant l'accouchement), ne provoque généralement pas de symptômes et passe donc inaperçu. Bien que le virus se multiplie dans les cellules, il ne provoque pas de bouton de fièvre. Le virus passe d'abord par les nerfs sensoriels du visage pour arriver au système nerveux où il peut sommeiller pendant des années. Puis, d'un moment à l'autre, il devient brusquement actif. Les facteurs qui provoquent cette activation varient d'un individu à l'autre. Les facteurs principaux sont cependant la fièvre, l'exposition au soleil, la sécheresse de l'air, les menstruations, la grossesse, les infections, les blessures cutanées, les médicaments ou les situations stressantes. Sitôt le virus activé, il passe par les voies nerveuses sensorielles pour s'installer dans les cellules cutanées des lèvres où il se multiplie rapidement. Cette étape se caractérise par des sensations de brûlure légère et de picotements sous la peau. Quelques heures plus tard, les cellules libèrent des virus, qui apparaissent sous forme de boutons, nodules et rougeurs sur les lèvres. Deux à quatre jours durant, ces petites vésicules sont remplies de pus et de liquide. La zone atteinte se dessèche ensuite et se couvre d'une croûte. Les virus se retirent alors dans les ganglions nerveux. Une fois les croûtes disparues, la peau se rétablit rapidement. En tout, le phénomène dure environ 10 jours.

Un symptôme, de multiples causes

Près de 300 000 Suisses souffrent au moins une fois par année d'une crise herpétique. Laquelle ne survient généralement pas tout à fait à l'improviste. Les personnes concernées ont les nerfs à vif, s'enrhument pour un rien, travaillent tant qu'elles n'ont même plus le temps de passer dix minutes par jour au grand air, ne dorment guère que cinq heures par nuit... Et vont skier le week-end sans emporter de pommade labiale avec filtre solaire. Les personnes qui souffrent de poussées récurrentes et n'entendent plus les subir passivement devraient commencer par s'interroger sur leur mode de vie.

Si la situation le permet, vous pourriez surprendre vos clients en leur posant une de ces questions. Le client doit alors sentir que sa santé vous tient à cœur.

Dans quelles situations avez-vous des boutons de fièvre? Y a-t-il un point commun? Qu'est-ce qui affaiblit régulièrement vos défenses naturelles?

Si la personne s'observe elle-même, elle sait généralement ce qui peut la perturber.

Vous sentez-vous débordé en ce moment? Qu'est-ce qui vous fait du bien en période de stress? Qu'est-ce qui indique que la période de stress va atteindre son paroxysme et que vous avez impérativement besoin d'un peu de temps pour vous-même?

Le stress peut affaiblir le système immunitaire et donc favoriser les poussées d'herpès. Outre les techniques de méditation et de relaxation, une activité sportive modérée, des bains ou une musique relaxante peuvent aussi être bénéfiques.

Vos apports en substances nutritives essentielles sont-ils suffisants? Votre alimentation suffit-elle à couvrir vos besoins accrus?

En période de stress, le corps a besoin d'une dose supplémentaire de vitamines et de sels minéraux. Or c'est justement quand on est stressé qu'on fait l'impasse sur une alimentation saine et équilibrée.

Digérez-vous bien?

La santé intestinale est étroitement liée à celle du système immunitaire. Restaurer la flore intestinale permet donc de renforcer indirectement le système immunitaire.

Quand avez-vous rit de bon cœur pour la dernière fois?

Le psychisme a aussi une grande influence sur nos défenses naturelles. La bonne humeur est un rempart contre les maladies et soulage aussi les nerfs.

Principes actifs en usage externe

L'objectif de la thérapie contre les boutons de fièvre est de freiner la prolifération des virus dans les cellules cutanées, d'accélérer la guérison et de raccourcir la durée de la crise. Pour une application locale, les clients peuvent choisir parmi les principes actifs suivants:

- L'**aciclovir** ainsi que le plus récent **penciclovir** pénètrent dans les cellules cutanées infectées et inhibent la production des virus en intervenant dans la synthèse de l'ADN. L'application se fait selon la règle du 5 fois 5: appliquer cinq fois par jour dès les premiers picotements et poursuivre en tout cas durant les cinq premiers jours de la poussée herpétique.

- Le **sulfate de zinc** assèche la peau, a des propriétés astringentes et inhibe la propagation des virus de l'herpès. Il favorise la guérison et prévient l'intrusion des virus dans les cellules saines. La combinaison **Héparine sodium** peut renforcer l'effet inhibiteur de virus. Utilisation: appliquer plusieurs fois par jour dès l'apparition des premiers symptômes et jusqu'à guérison complète.

- Les **extraits de feuilles de mélisse** contiennent des tanins qui présentent des propriétés astringentes et anti-inflammatoires. Ces extraits végétaux inhibent donc la prolifération des virus tout en accélérant la guérison. Utilisés régulièrement dès l'apparition des premiers symptômes, ils peuvent réduire l'ampleur de l'infection, voire la prévenir. Utilisation: appliquer plusieurs fois par jour dès l'apparition des premiers symptômes et jusqu'à guérison complète.

- L'**extrait de sauge** en association avec la **racine de rhubarbe** a des effets désinfectants, anti-inflammatoires et antiviraux. Utilisation: appliquer plusieurs fois par jour dès l'apparition des premiers symptômes et jusqu'à guérison complète.

- L'**huile essentielle d'arbre à thé** présente de fortes propriétés anti-inflammatoires et agit bien contre les bactéries, les champignons et les virus. Utilisation: mettre un peu d'huile essentielle d'arbre à thé diluée sur un coton-tige (ne jamais le réutiliser) et tamponner sur le bouton de fièvre. Il existe aussi de nombreux produits qui contiennent déjà de l'huile essentielle d'arbre à thé (*melaleuca alternifolia*).

- Le **patch herpès labial** lie le liquide et forme un milieu favorisant la guérison (les boutons de fièvre guérissent sans former de croûte). Le patch recouvre entièrement le bouton de fièvre, ce qui prévient la propagation des virus.

Favoriser la guérison de l'intérieur

En usage interne, les médecines naturelles disposent de nombreux produits efficaces qui favorisent et peuvent même accélérer les processus de guérison:

- La L-lysine est un acide aminé qui – administrée à fortes doses – inhibe la croissance des virus. Son antagoniste est l'arginine. Une importante consommation d'arginine (contenue dans les noix, le chocolat, la gélatine, les raisins secs) peut donc stimuler la croissance des virus. Utilisation: prendre trois fois par jour un gramme de L-lysine dès l'apparition des premiers symptômes. Prendre 0,5 gramme par jour pour prévenir toute récurrence.

- Le remède homéopathique **Rhus toxicodendron (sumac vénéneux)** s'utilise lorsque les boutons de fièvre sont accompagnés de violentes sensations de brûlure et de démangeaisons ainsi qu'en cas de névralgie. La préparation homéopathique **Herpes simplex** peut être administrée trois fois par jour en période de crise ainsi qu'une fois par jour pendant six mois pour prévenir toute récurrence.

- L'**hypericum (millepertuis)** renforce les nerfs et réduit les charges liées au stress tout en soutenant

l'effet des médicaments antiviraux. Grâce à ses principes actifs (en particulier l'hypericine), cette plante médicinale agit positivement sur l'humeur en cas de dépression légère.

- L'**echinacea (échinacée)** contient des polysaccharides de poids moléculaire élevé et des alkylamides. Ces substances, prises régulièrement, permettent d'augmenter le nombre des globules blancs et des cellules spléniques. Simultanément, elles activent les capacités de phagocytose des granulocytes. La plante est donc recommandée puisque les virus de l'herpès labial ont champ libre quand les défenses immunitaires sont affaiblies.

Quand faut-il consulter?

Conseillez à vos clients de consulter un médecin lorsqu'ils présentent aussi de la fièvre ou des douleurs musculaires et lorsque les parties génitales, les yeux ou des zones entières du corps sont atteintes. Idem lorsqu'il s'agit de nourrissons, d'enfants ou de femmes enceintes.

Les différents types d'herpès

Quand on parle d'herpès, la plupart des gens pense automatiquement aux petits boutons de fièvre qui se forment sur les lèvres. C'est normal puisque le virus herpes simplex est le virus de la famille des Herpes le plus répandu. Près de 90 % des Suisses en sont porteurs. Alors qu'environ 20 % de la population est porteuse du virus Herpes simplex de type 2. Son activation provoque des boutons de fièvre dans la zone génitale. Les deux virus se transmettent d'un individu à l'autre par contact des muqueuses, lors de baisers ou de rapports sexuels. En théorie, les deux formes peuvent donc apparaître aux deux endroits. Mais en pratique, le VHS de type 1 se manifeste généralement en haut et le VHS de type 2 en bas. La famille des herpès comprend également les virus de la mononucléose, du zona et de la varicelle.

Conseils anti-herpès pour les clients:

- Laver les mains au savon avant et après l'application des produits de soin
- Ne pas blesser ou presser les boutons de fièvre
- Ne pas appliquer de produit de maquillage sur les boutons de fièvre
- Ne pas humecter les lentilles de contact avec la salive
- Eviter les baisers et le sexe oral
- Ne pas partager ses couverts et son essuie-main
- Prudence avec les bébés: éviter absolument de leur faire des bisous, de lécher leur lolette, leur cuillère...

Sabine Humi / trad: cs

A lire

Michel Cymes, Françoise Ramel: «Combattre l'herpès», Jacob-Duvernet, 2004, ISBN 2847240764, Fr. 16.60

