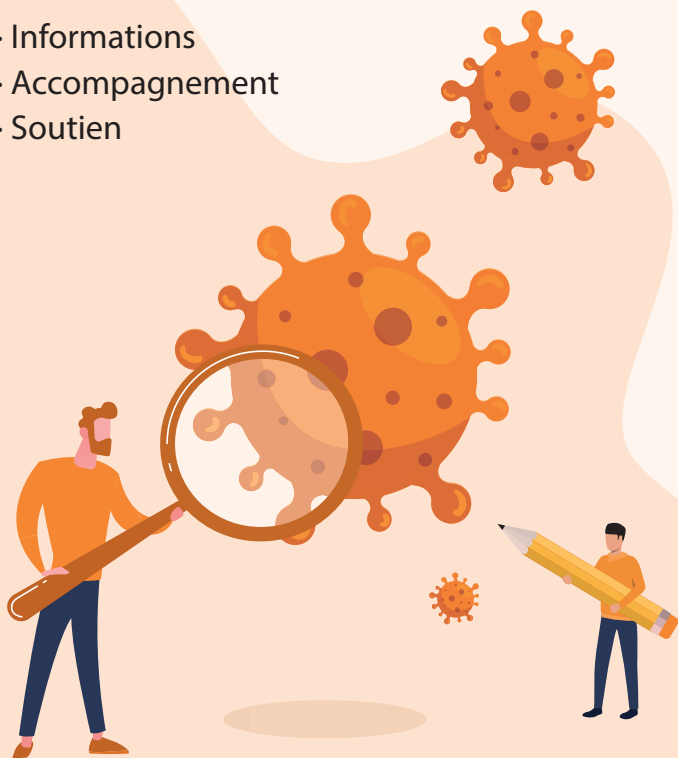


# L'Herpès sur toutes les lèvres

(ou presque)

Info-Herpès offre :

- Informations
- Accompagnement
- Soutien



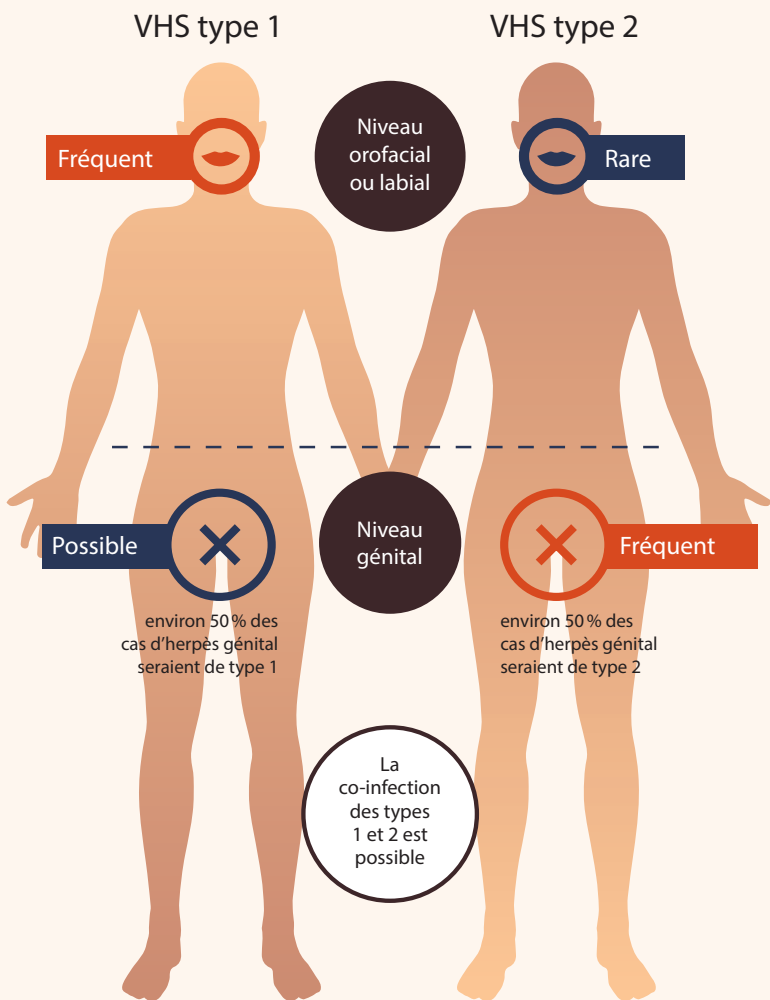
Une collaboration de :

## Qu'est-ce que l'herpès ?

Le virus de l'herpès simplex (VHS) se transmet par contact direct, de peau à peau.

Cette infection transmissible sexuellement (ITS) est caractérisée par un épisode initial, puis par des épisodes symptomatiques récidivants, que l'on appelle aussi récurrences, éruptions ou poussées. Il existe deux types d'herpès transmissibles sexuellement :

- **Le Type 1** (VHS-1) se manifeste principalement au niveau du visage et de la bouche (« feu sauvage » ou « boutons de fièvre ») et peut parfois se transmettre aux organes génitaux ou à l'anus.
- **Le Type 2** (VHS-2) se manifeste dans la région anale et génitale et très rarement au niveau de la bouche.



# Vivre avec l'herpès

## Vous n'êtes pas seul-e!

L'OMS estime que dans le monde, parmi les personnes de moins de 50 ans:

- 67 % de la population vit avec l'herpès de type 1 (orofacial/labial ou génital) soit deux personnes sur trois.
- 11 % de la population vit avec l'herpès de type 2 (génital) soit une personne sur huit.

## Informez-vous

Avoir accès à de l'information d'une source fiable est une des clés dans le cheminement vers l'acceptation du diagnostic et briser les mythes entourant l'herpès.

Avec le temps, la connaissance devient une force qui permet de mieux vivre avec le virus et d'adopter des stratégies de prévention afin de prévenir la transmission.

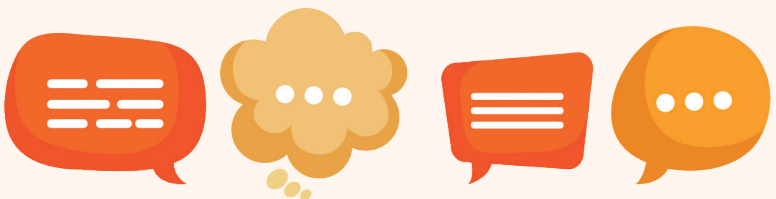
## Mettre les choses en perspective

L'herpès ne définit pas qui l'on est. Vous n'êtes pas le virus. Il ne change rien de votre personnalité et de vos aspirations.

Une personne vivant avec l'herpès peut avoir une vie heureuse, tout en ayant une sexualité épanouie.

L'herpès n'est pas un danger pour la vie (sauf quelques rares exceptions pour les personnes ayant un système immunitaire affaibli ou pour les bébés lors de l'accouchement s'il n'y a pas de suivi médical).

Un diagnostic d'herpès peut avoir un impact sur les émotions et l'estime personnelle. N'hésitez pas à consulter un-e sexologue ou un médecin.



## Signes et symptômes

On peut avoir contracté l'herpès et ne présenter aucun symptôme. Les symptômes qui peuvent possiblement être provoqués par l'herpès peuvent varier beaucoup d'une personne à l'autre. Ils incluent notamment: fièvre, malaise général, douleurs musculaires, sensations de brûlure, rougeurs, et parfois lésions pustuleuses et ulcérées contenant un liquide.

### L'épisode initial (aussi nommé primo-infection)

Généralement plus douloureux, plus intense et plus diffus que les épisodes suivants, il peut survenir environ une semaine suivant la transmission. Il peut durer en moyenne une vingtaine de jours, sans l'intervention d'un traitement.

### Les épisodes récurrents (aussi nommées récurrences)

Après l'épisode initial, le virus entre en dormance et se cache dans les cellules nerveuses des ganglions. Lorsqu'il se réactive, il remonte à la surface de la peau ou de la muqueuse par les nerfs, et peut parfois causer des symptômes et des lésions en surface.

Les symptômes des épisodes récurrents sont moins intenses que lors de l'épisode initial, et durent en moyenne une dizaine de jours, sans l'intervention d'un traitement.

Les lésions récurrentes sont généralement plus petites, moins nombreuses, moins douloureuses et généralement localisées au même endroit que l'épisode initial. Elles peuvent être situées autour des organes génitaux ou de la région anale, ainsi que sur les cuisses et les fesses.

Il est parfois possible de ressentir les **signes avant-coureurs** d'un épisode récurrent: les **prodromes** (rougeurs, démangeaisons et/ou picotements). Ceux-ci apparaissent quelques heures à quelques jours avant l'éruption des lésions.

### Quelques facteurs pouvant affecter le système immunitaire et favoriser la réactivation du virus :

- stress, anxiété et choc émotionnel
- mode de vie (manque de sommeil, changements de saisons, etc...)
- infections passagères (fièvre, rhume, grippe, etc.)
- administration d'un vaccin
- frottements et irritations de la peau (allergies à certains types de tissus, etc.)
- règles menstruelles ou modification hormonale
- plaies ou blessures (incluant le rasage génital)
- chirurgie dentaire
- exposition au soleil
- épilation au laser

Quelques facteurs pouvant renforcer le système immunitaire et contribuer à réduire la fréquence et l'intensité des épisodes récurrents :

bien dormir, bien manger, faire du sport, diminuer sa consommation d'alcool et de drogues, gestion du stress, etc.

Il n'y a pas de recette magique, chaque personne peut trouver des trucs qui lui font du bien en étant à l'écoute de son corps.



## Diagnostic

Un diagnostic d'herpès génital peut être fait en présence de signes visuels et peut être confirmé par un prélèvement et une culture sur les lésions. Un prélèvement sanguin peut aider au diagnostic dans certains cas, mais il n'est pas recommandé en premier recours.

Le dépistage de l'herpès ne fait pas partie des dépistages couramment effectués pour les ITSS. Un dépistage peut être effectué sur demande auprès des professionnels de la santé.

## Périodes asymptomatiques

Il est possible de transmettre le virus même durant les périodes où il n'y a pas de lésions. Le virus peut en effet être présent en quantité suffisante à la surface de la peau pour être transmissible, mais pas assez pour causer des lésions.

Ces périodes asymptomatiques sont impossibles à prédire et surviendraient en moyenne 3% du temps la première année et 1% les deux années suivantes et durent de 1 à 2 jours.

Après la première année suivant la transmission, le nombre de périodes asymptomatiques diminue.

Parfois, ces périodes asymptomatiques surviennent de quelques heures à quelques jours avant l'apparition de symptômes d'un épisode d'herpès et peuvent se poursuivre quelques jours après la guérison des lésions.

Un traitement suppressif d'antiviraux peut diminuer les périodes asymptomatiques, s'il est pris assidûment, soit plus de 95% du temps.

## Transmission

La transmission du virus se fait lors d'un contact direct avec la peau (ou la muqueuse) d'une personne durant la période où le virus est actif. Le virus peut se transmettre durant :

- Un contact sexuel, impliquant un contact avec la peau (cuisse, fesse, etc.) ou les muqueuses (bouche, vulve, vagin, anus, pénis), et ce, même s'il n'y a pas de pénétration ;
- Un accouchement (contact de la région où le virus est actif avec le bébé naissant).

Trois conditions sont minimalement nécessaires pour qu'une transmission de l'herpès soit possible :

1. Le virus doit être actif sur la surface de la peau (ou la muqueuse) de la personne qui est porteuse.
2. Il doit y avoir une porte d'entrée (lésion, plaie, irritation, coupure, etc) pour que le virus puisse pénétrer dans la peau (ou la muqueuse) de la personne qui n'est pas porteuse.
3. Il doit y avoir un contact direct entre ces deux surfaces.

Le virus peut être actif au niveau de la peau :

- quelques jours avant l'apparition des récurrences ;
- pendant toute la durée d'un épisode symptomatique ;
- quelques jours après la guérison des lésions ;
- pendant des périodes asymptomatiques.

Une personne vivant avec l'herpès génital peut être plus à risque de contracter d'autres ITSS (telles que le VIH) car les lésions d'herpès à la surface de la peau peuvent servir de porte d'entrée à d'autres types d'infections.

Si la transmission de l'herpès par jouets sexuels est possible si ceux-ci sont partagés (sans être désinfectés), la transmission indirecte par un objet (tels que serviettes, bol de toilettes, etc.) est exceptionnelle.

Virus actif



Relations sexuelles



Contact



Accouchement



## Traitements

Il n'existe actuellement pas de traitement curatif qui permette d'éliminer complètement l'herpès du système d'une personne qui en est porteuse. Celle-ci vivra toute sa vie avec l'herpès.

Cependant, il existe des médicaments antiviraux très efficaces pour diminuer les symptômes comme le valacyclovir (Valtrex), l'acyclovir (Zovirax) et le famciclovir (Famvir) qui peuvent être pris de deux manières différentes.

- **Traitement épisodique** : Prise du traitement antiviral le plus tôt possible dès l'apparition des symptômes ou des prodromes. Ce type de traitement peut aider à prévenir et/ou augmenter la vitesse de guérison des épisodes récurrents.
- **Traitement suppressif** : Prise du traitement antiviral quotidien, en mode préventif, pour diminuer le nombre de récurrences, les périodes asymptomatiques ainsi que le risque de transmission. Ce traitement suppressif doit être pris plus de 95 % du temps pour atteindre son efficacité maximale.

## Stratégies de prévention

S'il n'existe actuellement pas de vaccin préventif ou thérapeutique, il est toutefois possible de diminuer le risque de transmission de l'herpès grâce à :

- L'utilisation du condom externe(masculin) ou interne (féminin) et/ ou de la digue dentaire, s'ils recouvrent les régions où peuvent apparaître les lésions. L'ajout de lubrifiant est recommandé pour diminuer les frictions pouvant causer des portes d'entrées au virus.
- La désinfection ou l'utilisation de condom neuf sur les jouets sexuels avec chacun des partenaires
- La surveillance des signes précurseurs d'une récurrence (prodromes)
- L'abstinence sexuelle durant les épisodes de prodromes, de récurrence active et quelques jours après la guérison
- La prise d'antiviraux en mode suppressif tous les jours, au moins 95 % du temps
- La prise d'antiviraux oraux par la personne enceinte à partir de la 36<sup>e</sup> semaine de grossesse
- L'accouchement par césarienne dans le cas de lésions génitales en fin de grossesse

Le projet Info-Herpès offre de l'information, du soutien et de l'écoute à toutes les personnes concernées par l'herpès (autant celles qui vivent avec le virus que leurs proches et leurs partenaires). **Nous croyons qu'il est possible de vivre une sexualité saine et épanouie tout en vivant avec le virus de l'herpès.**

## Intervention à distance

Service de soutien et d'information par courriel et par téléphone afin de vaincre les préjugés et déconstruire les mythes liés à l'herpès dans le but de trouver des stratégies pour mieux vivre avec le virus.

## Groupes de soutien

Rencontres mensuelles permettant d'échanger avec d'autres personnes concernées par l'herpès et d'échanger des connaissances et des expériences en lien avec l'herpès.

## Ateliers thématiques

Séances animées par un-e stagiaire en sexologie sur des thèmes spécifiques en lien avec la sexualité et l'herpès.

## Formation Herpès 101




Développée pour familiariser les intervenant-es des milieux de la santé sexuelle aux réalités des personnes vivant avec l'herpès. Elle peut aussi être adaptée pour être donnée aux personnes vivant avec l'herpès. Elle permet de mettre à jour les connaissances, briser les mythes et donner des outils concrets aux intervenant-es.

## Contactez-nous!

**Par courriel:** [info@infoherpes.org](mailto:info@infoherpes.org)

**Par téléphone sans frais:** 1-844-847-4242

## Suivez-nous!

 /infoherpes  /infoherpes  /info\_herpes

**Adresse:** 2000, rue Notre-Dame Est, local 502 Montréal (QC) H2K 2N3

Remerciements au D<sup>r</sup> Marc Steben