Santé

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 36

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mes boutons de fièvre me mettent mal à l'aise

«Je souffre d'un herpès labial et je ne suis pas à l'aise lorsque je me trouve en société. Comment faire pour m'en débarrasser?»

Christine, Bassecourt (JU)

Mulin Laurent
Pharmacien
CAPITOLE PHARMACIE • APOTHEKE POSTE
Martigny

Tout d'abord, qu'est-ce qu'un herpès? C'est une maladie virale contagieuse, responsable d'affections de la peau et des muqueuses, caractérisée par une éruption vésiculeuse de boutons groupés avec, à la clé, des picotements ou démangeaisons. Un accès d'herpès labial dure de huit à quinze jours et l'affection est contagieuse en tout temps.

Cette maladie, vécue parfois péniblement, ne peut jamais être totalement guérie et impose donc au porteur de prendre des précautions.

Des solutions aussi préventives

En cas d'herpès labial, appliquez une crème, disponible en pharmacie, contenant un principe actif antiviral (Zovirax, Fenivir, par exemple), dès que vous ressentez les premiers picotements. Plus on agit vite, plus l'effet de ces crèmes est efficace. Il faut les appliquer toutes les deux heures au début, c'est-à-dire durant les trois premiers jours, puis espacer les applications toutes les cinq heures, sans dépasser dix jours de traitement. Au-delà, l'avis d'un médecin est vivement recommandé. Il existe aussi des médicaments à prendre par voie orale, mais seulement lors de poussées récurrentes d'herpès labial (plus de six crises par an). Ces médicaments, qui peuvent être pris à titre préventif, sont uniquement en vente sur ordonnance. Ils peuvent s'avérer très utiles si on veut absolument éviter d'avoir un bouton de fièvre le jour J, lors d'un rendez-vous galant, par exemple.

De plus, des crèmes au sulfate de zinc sont en vente libre en pharmacie également. Elles assèchent et désinfectent les vésicules herpétiques.

Vous pouvez aussi utiliser des patchs invisibles (Compeed, ndlr). Ces derniers favorisent la cicatrisation, limitent les sensations de brûlure et permettent d'éviter de contaminer d'autres personnes.

Aromathérapie à la rescousse

L'huile essentielle de mélisse exercerait un effet antiviral qui soulagerait efficacement l'herpès labial. Il existe également des préparations à base d'huile essentielle de thym, de ravintsara, de genièvre, de marjolaine...

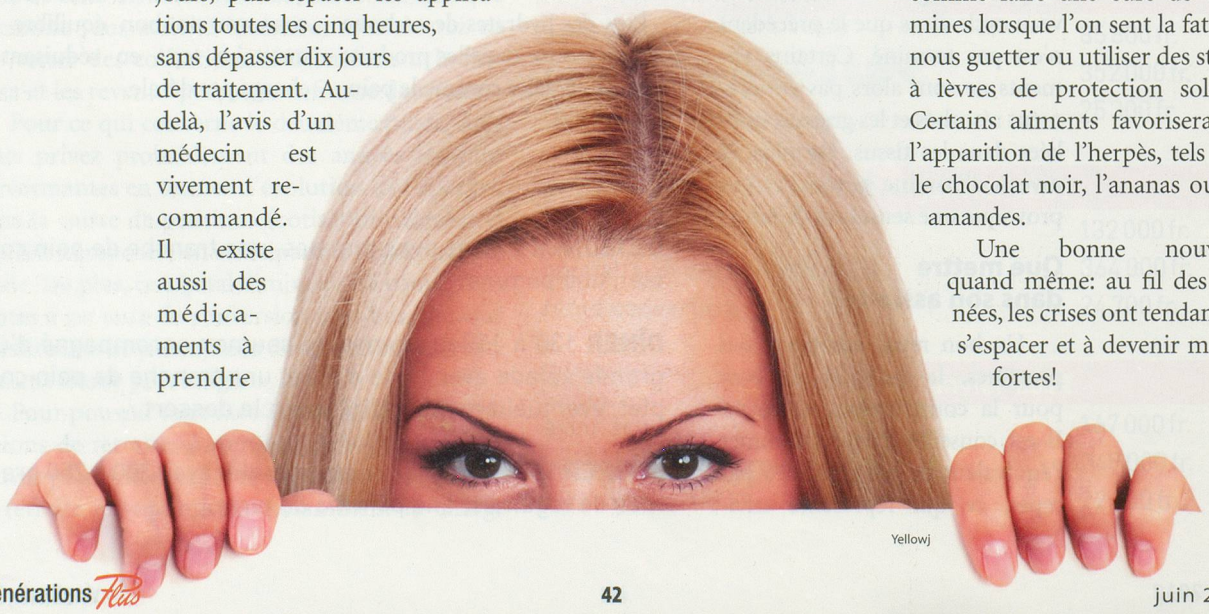
Divers remèdes homéopathiques peuvent aussi être utilisés:

- *Vaccinotoxinum 30CH* ou *9CH* en dose à prendre dès les premiers symptômes deux à trois fois par jour.
- *Rhus toxicodendron en 9CH* ou *7CH* en granules (3 granules par prise à répéter toutes les heures, hors des repas).

Réduire les facteurs déclenchants?

Les virus de l'herpès sont des virus dermoneurotropes, c'est-à-dire qu'ils persistent en nous la vie entière sans forcément créer de symptômes visibles. Certains facteurs, tels que le stress, les expositions au soleil, la fatigue, les refroidissements ou la grippe, le froid, l'arrivée des règles, favorisent son apparition. En connaissant ces facteurs déclenchants, vous pouvez ainsi prendre des mesures préventives, comme faire une cure de vitamines lorsque l'on sent la fatigue nous guetter ou utiliser des sticks à lèvres de protection solaire. Certains aliments favoriseraient l'apparition de l'herpès, tels que le chocolat noir, l'ananas ou les amandes.

Une bonne nouvelle quand même: au fil des années, les crises ont tendance à s'espacer et à devenir moins fortes!



Yellowj