

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 36  
  
**Rubrik:** Santé

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 exerce un effet antiviral qui soulagerait efficacement l'herpès labial. Il existe également des pré-

parations à base d'huile essentielle de thym, de ravintsara, de genièvre, de marjolaine...

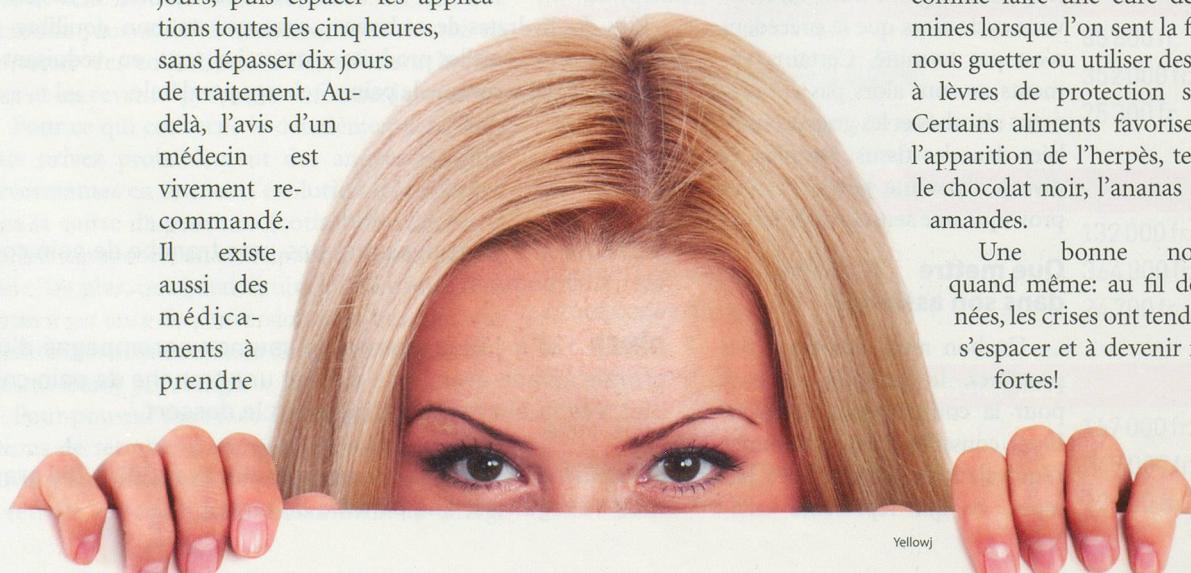
Divers remèdes homéopathiques peuvent aussi être utilisés:

- *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 déclenchant?

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 déclenchant, 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