

# Fiche conseils

---

**Les conseils suivants peuvent vous aider à mieux traiter votre herpès et à éviter de transmettre le virus.**

- Portez des sous-vêtements en coton.
- Évitez d'appliquer des crèmes sur les zones infectées.
- Lavez-vous régulièrement en évitant les savons contenant de l'alcool.
- Lavez quotidiennement les lésions à l'eau et au savon pour éviter les surinfections.
- Séchez soigneusement les lésions après la toilette.
- Lavez-vous systématiquement les mains après avoir touché vos lésions, en particulier avant de mettre vos lentilles.
- Pour les femmes : en cas de douleurs ou de brûlures importantes en urinant, s'asseoir dans un bain ou une baignoire d'eau, de façon à ce que les parties génitales soient dans l'eau au moment d'uriner, peut aider à soulager l'inconfort. Écarter les lèvres permet aussi de limiter le contact de l'urine avec les lésions et de réduire la douleur.

Les lésions disparaissent généralement en **1 à 3 semaines**.

Le virus se transmet par contact direct (pas de transmission indirecte par les toilettes, serviettes, etc).

Afin de limiter le risque de transmission :

- parlez de cette infection avec votre/vos partenaires,
- utilisez un préservatif, qui n'empêche pas systématiquement la contamination du/de la partenaire mais contribue à diminuer ce risque,
- évitez les rapports sexuels lorsque des lésions ou des signes annonciateurs d'éruption sont présents car le risque de transmission est, alors, le plus élevé.

La disparition des lésions ne signifie pas que le virus de l'herpès a été complètement éliminé. Ce virus reste dans votre corps pendant de nombreuses années (parfois à vie) et il est probable que vous présentiez d'autres éruptions à l'avenir. Par ailleurs, même si vous ne présentez aucun symptôme, il est possible que vous présentiez des épisodes de réactivation asymptomatique, au cours desquels le virus est actif et peut être transmis à votre partenaire.

La transmission peut survenir au sein d'un couple plusieurs années après une relation monogame fidèle, notamment au cours d'une réactivation asymptomatique chez l'un des partenaires.

**Pour les femmes : si vous prévoyez de tomber enceinte à l'avenir, assurez-vous de dire à au médecin ou à la sage-femme qui suivra votre grossesse que vous avez le virus de l'herpès, ou que votre partenaire l'a.**

La contamination pendant la grossesse représente un risque pour votre bébé. Si vous n'avez jamais eu d'herpès mais que votre partenaire a le virus de l'herpès, suivez scrupuleusement les consignes de prévention de la transmission ci-dessus, et parlez-en avec le médecin qui suit votre grossesse. Dans certains cas un arrêt des rapports sexuels au cours du 3ème trimestre peut être nécessaire.

Pour en savoir plus sur l'herpès génital, **scannez les QR codes.**

---



Information sur  
l'herpès labial



Information sur  
l'herpès génital

---