

# Fiche conseils

---

**Les mesures suivantes peuvent vous aider à prendre en charge votre herpès de la bouche ou de la lèvre et à limiter sa dissémination.** L'herpès est une infection virale, le plus souvent sans gravité. Les boutons vont former des croûtes et disparaître en 10-15 jours.

## Éviter les complications

- 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.
- Évitez les soins dentaires ou dermatologiques / esthétiques au niveau du visage jusqu'à guérison complète des lésions.

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

## Limiter le risque de transmission

L'herpès est très contagieux et peut entraîner des infections sévères chez certaines personnes, notamment les enfants en bas âge et les personnes présentant une immunodépression. Les mesures suivantes doivent être appliquées jusqu'à la guérison complète des lésions.

- Évitez au maximum tout contact avec des personnes immunodéprimées, ou des enfants en bas âge.
- N'échangez pas :
  - vos linges de toilette,
  - votre maquillage,
  - vos couverts,
  - vos brosses à dents.
- Ne pratiquez pas de sport de contact.
- Évitez d'embrasser d'autres personnes.
- Ne pratiquez pas de rapports sexuels bucco-génitaux.

- Lavez-vous les mains après avoir touché les lésions.

La disparition des lésions ne signifie pas que le virus a été éliminé. Le virus de l'herpès est un virus que l'on garde durant de nombreuses années et qui peut entraîner des rechutes. Il est probable que vous présentiez d'autres épisodes similaires dans le futur. Appliquez ces conseils à chacun de ces épisodes.

Pour en savoir plus, **scannez le QR code.**



Information sur  
l'herpès labial

---