

Face à l'herpès, RÉSISTE !

Maladie virale, très contagieuse dont l'organisme ne peut se débarrasser, l'herpès, encore un virus, à défaut de disparaître, peut être atténué, voire gardé en dormance. Comment ?

Patricia Riveccio

Très contagieuse, l'infection par le virus herpès simplex de type 1 ou HSV-1 est courante et endémique dans le monde entier. La plupart des infections à HSV-1 sont contractées pendant l'enfance, ne provoquant généralement aucun symptôme. Elles concerneraient de 50 à 90 % de la population en fonction de la région du globe. Pour la majorité des personnes infectées, la présence du virus restera discrète, ce dernier restant en dormance dans les ganglions nerveux.

Des millions de personnes touchées
Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), 3,7 milliards de personnes de moins de 50 ans, soit 67 % de la population mondiale, sont infectées par le HSPV-1. En France, 10 millions de personnes sont atteintes d'herpès labial et 2 millions d'herpès génital (majoritairement causé par le HSPV-2) qui est une maladie sexuellement transmissible. Autre chiffre qui fait que l'herpès ne devrait plus être un tabou : 80 % des Français sont porteurs du virus de l'herpès et dans 65 % des cas, il s'agit du fameux bouton

de fièvre. En cas de manifestation, les symptômes disparaissent d'eux-mêmes en un peu plus d'une semaine. En termes de prévention et de traitements, quelles sont les solutions ?
Résister, retarder au naturel
Le virus s'introduit dans l'organisme, infecte le nerf sensitif, se loge dans le ganglion et est en dormance. Les conditions de vie actuelle, confinement, stress, anxiété, fatigue, sommeil perturbé, burn-out, sont des facteurs qui peuvent réactiver l'herpès, en particulier

sous forme de bouton de fièvre. Il est important déjà, afin d'éviter les récurrences, de déterminer les facteurs déclencheurs et de les éviter, de renforcer son système immunitaire par une alimentation saine, par une bonne santé du microbiote (Quantaflore, 2 gélules le matin avec un bon verre d'eau), d'avoir un bon sommeil. Bien sûr, il y a les médicaments antiviraux mais il existe d'excellents antiviraux naturels et des solutions sans produits chimiques, qui peuvent aider à réduire les apparitions des lésions. Parmi elles :

- **L'AROMATHÉRAPIE**
• Huile essentielle de Tea tree : cette HE est anti-infectieuse, antibactérienne à large spectre. À l'aide d'un coton tige que vous jetez ensuite, déposez une goutte de ce puissant antiviral sur le bouton (ou même dès les premiers picotements qui annoncent son arrivée) à condition qu'il ne saigne pas. Renouvelez 4 à 5 fois par jour.
- Huile essentielle de ravintsara : puissant antiviral, il peut se prendre par voie orale sur un comprimé neutre ou dans un peu de miel à raison de 3 gouttes, 3 fois par jour.

- **L'HOMÉOPATHIE**
• Pour réduire l'intensité et espacer les poussées d'herpès. Natrum muriaticum, Sepia officinalis, Sulfur, 15 CH : prendre une dose de chaque par mois.
- En traitement de fond pour espacer ou éviter les crises lorsqu'elles sont récurrentes : Vaccinotoxinum 9 CH : une dose (ou 10 granules en une prise) une fois par semaine pendant 2 mois, puis une dose par mois pour le rappel + Rhus.
- Dès les premiers signes : Toxicodendron 5 CH + Apis mellifica 5 CH, 3 granules toutes les heures. Le lendemain réduisez à trois prises par jour les deux derniers remèdes. Si les boutons d'herpès surgissent avant les règles, ajoutez Folliculinum 9 CH, une dose les 14^e et 21^e jour du cycle.
- Consultez un médecin homéopathe pour un traitement de terrain qui pourra diminuer la fréquence des crises.

L'APITHÉRAPIE
Les travaux de recherche sur la médecine des abeilles font qu'elle est désormais utilisée contre de nombreuses infections dont l'herpès. Combinée avec des HE, elle est

encore plus efficace. Pour l'herpès, la propolis peut s'associer avec des HE antivirales et antibactériennes comme l'HE d'eucalyptus, de niaouli à cinéole (Kilvir Crème, 4 à 6 applications par jour sur la zone pendant 4 jours).

- **LA VITAMINE C**
Une étude a montré que les personnes souffrant de boutons de fièvre et qui recevaient 200 mg de vitamine C et 200 mg de flavonoïdes, 3 fois par jour, avaient un temps de guérison de 4,2 jours contre 9,7 jours avec un placebo. À ce jour, les mécanismes expliquant l'efficacité d'une cure de vitamine C sur l'herpès buccal restent inconnus.

- **L'OLIGOTHÉRAPIE**
Ces micro-nutriments de nature minérale, indispensables à la vie sont majoritairement présents en très faibles quantités dans l'organisme. Le Cuivre dispose de propriétés anti-infectieuses et antivirales reconnues. En effet, cet oligo-

élément participe aux défenses naturelles en favorisant la synthèse des anticorps. Le trio Cuivre/Or/Argent (Oligosol) est un puissant allié pour lutter contre les virus et en particulier, celui de l'herpès. À prendre en ampoules, une dose sous la langue, à jeun, 5 jours par semaine en cure d'un mois renouvelable tous les trimestres.

- **LA LYSINE**
La L-lysine est un acide aminé essentiel que le corps ne fabrique pas. Il est donc exclusivement apporté par l'alimentation. Des études ont montré que la L-lysine freine la croissance du virus de l'herpès, tandis que l'acide aminé L-arginine au contraire stimule sa croissance (noix, noix de cajou, amandes, cacahuètes, chocolat). La L-lysine se trouve dans la viande, le poisson, les produits laitiers. Elle peut être prise à titre préventif sous forme de complément alimentaire pour réduire la fréquence des récurrences de boutons de fièvre. ■

La théromothérapie

La théromothérapie est l'utilisation de la variation de température pour soulager des douleurs, qu'elles soient articulaires, musculaires, ou autres. L'application de froid ou de chaud se fait en fonction des indications. En l'espèce, la solution HERPOtherm (Dermapharm) utilise le chaud. Appliqué sur la lésion, l'embout en céramique chauffé de l'appareil provoque un transfert de chaleur concentrée et stabilisée d'environ 51°C sur la zone. Cette chaleur contrôlée réduit la réplication de l'ADN viral, inhibe la transmission neuronale de la douleur et enfin, diminue la libération d'histamine et d'autres médiateurs de l'inflammation. Sous forme de stick à lèvres, ce tout nouveau dispositif médical breveté permet donc de soulager les symptômes, de stopper et/ou de réduire l'apparition des vésicules et d'accélérer leur cicatrisation. Des études sur la théromothérapie dans les cas de poussées herpétiques ont montré une diminution des symptômes de 50 % deux jours plus tôt et une durée moyenne de la poussée de 2 à 3 jours versus 4 à 5 jours par rapport au traitement topique classique (aciclovir). À appliquer 3 secondes sur la zone concernée à raison de 5 fois par heure maximum. (39,99 €, en pharmacies, parapharmacies). elixanatur.com/fr

