

# Soigner un bouton de fièvre

## A savoir

Les boutons de fièvre ou Herpès labial, dus à un virus très contagieux, concernent environ 7 personnes sur 10.

Ils se localisent au niveau de la lèvre et provoquent des picotements, des démangeaisons, une rougeur puis des petites vésicules remplies de liquides qui forment ensuite une croûte. En 8 à 10 jours, la croûte tombe et la lèvre cicatrise complètement.

Les poussées d'herpès, qui ont tendance à récidiver, sont favorisées par le stress, la fatigue, les maladies infectieuses, le soleil et au moment des règles.

---

## Nos conseils

### En pratique

► **Désinfectez le bouton**

Deux fois par jour, tamponnez le bouton avec une solution antiseptique sans alcool. Et une compresse stérile.

► **Traitez la lésion :**

Les traitements disponibles permettent de limiter l'intensité et la durée de la poussée :

- Les crèmes antivirales : appliquez-les régulièrement en dépassant largement sur le pourtour du bouton pendant 5 jours à raison de 5 fois par jour réparties sur la journée.
- Les sticks asséchants aux huiles essentielles ou adoucissants à la propolis peuvent être appliqués plusieurs fois par jour
- Les pansements « patchs » : laissez en place sur le bouton pendant 8 à 10 heures après avoir lavé et séché la peau soigneusement. Ils soulagent la douleur et activent la cicatrisation.

► **Pensez Homéo**

Quand la peau commence à démanger, associez aux traitements locaux un traitement homéopathique en granules. Quand les crises récidivent, un traitement homéopathique préventif peut également vous être conseillé.

► **Protégez-vous du soleil**

Pendant tout le traitement, et même en dehors des poussées pour prévenir leur apparition, prenez l'habitude d'appliquer un écran total d'indice très élevé en cas d'exposition solaire. Des produits spécifiques existent sous forme de tubes petit format ou de sticks à glisser dans une poche.

## Adoptez les bons réflexes

- ▶ Commencez le traitement le plus tôt possible pour avoir de meilleurs résultats : dès que les picotements apparaissent.
- ▶ N'utilisez pas les patchs et la pommade en même temps.
- ▶ Lavez-vous les mains soigneusement avant et après les traitements.
- ▶ N'utilisez pas de produits alcooliques.
- ▶ N'utilisez pas de pommades à la cortisone qui peuvent aggraver le bouton ni de pommades antibiotiques qui sont inutiles.
- ▶ Ne grattez pas vos lésions, cela ralentit la guérison.
- ▶ Ne les couvrez pas d'un pansement, en dehors des patchs spécifiques.
- ▶ Evitez de couvrir le bouton sous un maquillage.

## Pour aller plus loin

- ▶ **Evitez la contagion**  
Le virus est présent dans la salive, le bouton de fièvre, dans les sécrétions nasales. Il se transmet très facilement par contact direct entre les personnes.
- ▶ **Pour limiter la contamination de votre entourage :**
  - Ne partagez pas vos gants et serviettes de toilette, ni vos oreillers.
  - Evitez les contacts rapprochés et d'embrasser vos proches, en particulier les femmes enceintes, les enfants, les personnes âgées ou souffrantes.
  - Lavez vos mains très souvent.
- ▶ **Pour limiter l'auto contamination :**
  - Lavez vos mains dès que vous touchez le bouton.
  - Ne vous frottez pas les yeux pour éviter une contamination de l'œil.
  - N'humectez surtout pas vos lentilles de contact avec de la salive.
  - Coupez vos ongles courts et brossez-les chaque jour.

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si c'est la première fois que vous avez un bouton de fièvre.
- ▶ Si vous avez plusieurs boutons sur une zone étendue.
- ▶ Si le bouton ne guérit pas en 8 à 10 jours.
- ▶ Si les poussées reviennent souvent (plus de 6 fois par an).
- ▶ Si les yeux vous picotent lors d'une poussée.
- ▶ Si vous êtes enceinte.
- ▶ Si vous souffrez d'une baisse d'immunité.