

Se débarrasser des verrues

À savoir

Les verrues sont dues à une infection par un virus qui s'introduit sous la peau par une petite blessure ou coupure (parfois invisible). Si le système immunitaire neutralise le virus, la verrue ne se développe pas, sinon elle apparaît en moyenne 1 à 6 mois plus tard, le plus souvent sur les doigts ou les pieds (mais aussi sur le visage, le dos, les organes génitaux).

Elles sont contagieuses par contact direct entre personnes ou indirect (piscine, sanitaires collectifs...). Elles peuvent aussi se propager d'une partie à l'autre du corps, sur une même personne.

Nos conseils

En pratique

Si la verrue est de petite taille localisée aux mains ou au pied.

► **Appliquez localement une solution acide**

L'acide salicylique ou l'acide lactique « brûlent » progressivement la verrue. Certaines sont liquides, d'autres imprégnées sur des disques à coller sur la peau.

OU

► **Appliquez localement de l'azote liquide**

C'est la méthode dite de cryothérapie.

Elle se présente sous forme de sprays coiffés par des tampons à appliquer sur la verrue après imprégnation.

Ne l'utilisez que si vous êtes certains qu'il s'agit d'une verrue.

OU

► **Utilisez une teinture mère homéopathique**

Une goutte matin et soir de teinture de thuya sur la verrue.

► **En complément au traitement local, vous pouvez prendre un traitement par voie orale homéopathique ou des comprimés de méthionine qui renforcent les défenses de la peau.**

Adoptez les bons réflexes

- ▶ **Traitez votre verrue dès l'apparition pour éviter qu'elle ne se propage**
- ▶ **Du bon usage des solutions acides**
 - Appliquez le produit sur la peau lavée et sèche.
 - Protégez la peau saine autour de la verrue avec un pansement troué ou un vernis à ongles incolore.
 - Appliquez le produit une fois par jour.
 - Une fois sec, couvrez avec un pansement adhésif pendant 24 heures.
 - Décapez doucement la peau morte au bout de quelques jours avec une pierre ponce sans faire saigner.
- ▶ **Du bon usage de la cryothérapie**
 - Appliquez l'embout mousse imprégné d'azote pendant quelques secondes sur la verrue.
 - Patientez dix jours (vous pouvez vous doucher sans couvrir).
 - Ne grattez pas l'endroit traité.
 - Si l'application n'a pas suffi, recommencez.
- ▶ **Comment éviter la contagion ?**
 - Couvrez les verrues tout au long du traitement.
 - Lavez-vous les mains avant et après le traitement.
 - Ne partagez pas vos serviettes de toilettes, ni vos pierres ponce.

Pour aller plus loin

Comment éviter d'attraper des verrues ?

- ▶ Evitez de marcher pieds nus en particulier dans les endroits humides comme les douches collectives, les piscines, les vestiaires, la plage...portez des sandales ou des tongs en plastique.
- ▶ Gardez la forme ! : stress et épuisement diminuent les défenses de l'organisme contre les virus.
- ▶ Ne focalisez pas : il y aurait un facteur psychologique indéniable dans la guérison des verrues.

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si la verrue est grosse (plus de 1 cm de diamètre).
- ▶ Si elle se situe sur le visage ou les organes génitaux.
- ▶ Si les verrues sont multiples.
- ▶ Si le traitement ne donne pas de résultat.