

HERPES ET GROSSESSE



Parlons-en

L'herpès est une m

En France, on estime qu'environ **10 millions** de personnes sont porteuses du virus de l'herpès à des degrés divers et dans des localisations variées.

L'herpès est une **maladie virale contagieuse**.

L'herpès **labial** est très répandu car sa transmission peut se faire par un simple baiser.

L'herpès **génital** quant à lui, se transmet lors d'un rapport sexuel. C'est une **infection sexuellement transmissible**.

■ Il existe 2 types de virus responsables de l'herpès

Le virus de l'herpès est une particule infectieuse extrêmement petite qui se multiplie dans l'organisme. Ce virus s'appelle l'herpès simplex virus (HSV).

(HSV-1)



Le virus de type 1

Responsable de la majorité des herpès situés au-dessus de la taille, il correspond généralement à l'**herpès labial**, c'est-à-dire le classique "bouton de fièvre".

L'herpès peut aussi se développer sur d'autres parties du visage, comme les yeux, le nez, le menton... et sur les doigts.

(HSV-2)



Le virus de type 2

Responsable le plus souvent de l'**herpès génital**, c'est-à-dire celui qui touche les organes sexuels. Il peut également se développer sur les fesses et les cuisses.

maladie virale



■ Une maladie qui revient par crises

Une fois contracté, le virus de l'herpès reste à vie dans l'organisme. Il réapparaît lors de poussées, dont le rythme et l'intensité sont variables d'une personne à l'autre.

On ne peut pas le supprimer définitivement, mais grâce aux traitements et à quelques règles simples d'hygiène de vie, on peut apprendre à anticiper les crises pour mieux vivre avec.

■ Foetus et nourrisson : attention danger

Il existe des **populations** dites "**à risques**" dont le système de défenses immunitaires affaibli ne permet pas de lutter efficacement contre le virus. Le contact avec la maladie peut, dans certains cas, avoir des répercussions sur la santé et mettre la vie

en danger. C'est le cas du **foetus** et du **nourrisson** qui ont un système immunitaire encore immature.

▲ Comment reconnaître une poussée d'herpès ?

Cela commence par des **démangeaisons**, des **brûlures**, des **picotements** au niveau des zones infectées, suivis quelques heures ou jours après par une **rougeur**, des **petites cloques**, puis des **croûtes**. La cicatrisation intervient au bout d'une dizaine de jours.

Ces signes sont les mêmes pour tous, hommes, femmes, enceintes ou non. Cependant, ils sont souvent moins douloureux et la guérison plus rapide chez l'homme.

Herpès et grossesse : avant tout protéger

La contamination par le virus de l'herpès peut se faire :

- pendant la grossesse, lorsque l'organisme de la future maman rencontre pour la première fois le virus de l'herpès.
- au moment de l'accouchement. La présence du virus dans les sécrétions vaginales peut contaminer le bébé lors du passage par les voies génitales.

Quels sont les risques ?

Les risques d'une éventuelle transmission du virus au fœtus sont variables. Ils dépendent :

- de la date à laquelle le virus a été contracté pour la première fois,
- de la fréquence des crises d'herpès,
- et, bien sûr, de la connaissance ou non de la maladie par la femme enceinte, qui peut être porteuse du virus, donc contagieuse et l'ignorer car aucun symptôme n'aura été détecté.

■ Si le premier contact avec le virus est antérieur à la grossesse...

Dans ce cas, le risque pour le fœtus de développer une infection herpétique est difficilement estimable.

Il est considérablement limité si l'obstétricien est au courant des antécédents des parents. Des mesures de prévention et des traitements seront, si nécessaire, instaurés pendant la grossesse et au moment de l'accouchement.

L'obstétricien pourra éventuellement décider d'une césarienne.

bébé



■ Si le premier contact avec le virus a lieu au cours de la grossesse...

Bien que très rare, cette situation où la maman développe pour la première fois de sa vie un herpès génital pendant la grossesse représente le **risque de transmission à l'accouchement le plus grand**, ce qui peut être grave pour le nouveau-né. Il est **important de reconnaître une première poussée** en cours de grossesse et de prévenir le médecin qui suit la grossesse.

L'accouchement sera ainsi entouré de toutes les précautions nécessaires et le nouveau-né pourra être traité si besoin dès la naissance.

■ S'il n'y a jamais eu de crises d'herpès...

Les **risques** ne sont malheureusement **pas écartés**.

En effet, certaines personnes peuvent avoir été en contact avec le virus et ne jamais développer de symptômes d'herpès.

Des **émissions de virus** peuvent donc avoir lieu, sans aucun signe.

Malgré cette **absence de symptômes**, le **risque de contagiosité de la mère au bébé, pendant l'accouchement, demeure possible**.

Atteint à la naissance, c'est le bébé qui révèle l'herpès génital de la maman.

Le diagnostic d'herpès du bébé à la naissance est fait très rapidement, et des traitements sont immédiatement donnés à l'enfant.

Comment diminuer les risques ?

■ S'il y a déjà eu des poussées d'herpès au sein du couple...



- **prévenir systématiquement le médecin** qui va suivre la grossesse.



- **surveiller la moindre douleur proche des organes sexuels** (démangeaisons, brûlures, picotements, simple gêne qui revient régulièrement) et en parler à son médecin.

- **s'abstenir de tout rapport sexuel en période de poussée d'herpès.** En cas de "bouton de fièvre", un rapport sexuel mettant en contact la bouche avec le sexe peut être à l'origine d'une transmission du virus présent sur les lèvres aux organes sexuels du partenaire. De même qu'un doigt ayant touché un "bouton de fièvre" peut transporter le virus sur d'autres parties du corps.



- **se protéger par un préservatif**, même en dehors de toute poussée d'herpès.

■ S'il n'y a jamais eu de poussées d'herpès au sein du couple...

Rappelons que **le risque n'est pas nul**, même si aucun des parents n'a jamais développé d'herpès génital. En l'absence d'antécédents et/ou de signes d'herpès, il n'existe pas aujourd'hui de moyens de dépistage efficaces.

La seule prévention, pour parer à la transmission éventuelle du virus, est **l'utilisation de préservatifs** lors des rapports sexuels **pendant les deux derniers mois de grossesse**.



▲ Consulter rapidement son médecin traitant



- lors de toute nouvelle poussée d'herpès
- devant toute lésion douloureuse, irritation, ou simple gêne au niveau des organes sexuels
- après un rapport sexuel mettant en contact la bouche avec le sexe, si le partenaire a un bouton de fièvre.

Après l'accouchement : hygiène redoublée pour protéger bébé

■ Des mesures d'hygiène à respecter dès la naissance

Lors des premiers jours de la vie, le nourrisson est vulnérable car son système de défenses immunitaires est encore immature et mal armé pour lutter contre certaines maladies.

A ce stade, la **contamination** par le virus de l'herpès peut se faire par le **baiser** d'une personne **porteuse** présentant un **herpès labial** (ou "bouton de fièvre").

Les conséquences peuvent être graves pour le nourrisson.

Il est important que les **équipes obstétricales et pédiatriques** soient **informées** des éventuels antécédents d'herpès génital du couple. Des mesures spécifiques de

prévention seront alors instaurées lors des premiers soins du bébé.

■ Conseils pratiques

Pour diminuer les risques de transmission, les parents et toute personne en contact avec l'enfant doivent impérativement :



se laver soigneusement les mains avant de prendre l'enfant,



séparer leurs serviettes et gants de toilette de ceux du bébé,



ne pas embrasser l'enfant en cas de "bouton de fièvre".

▲ Consulter rapidement le médecin traitant quand le bébé :

- présente des petites cloques transparentes sur la peau
- a un œil rouge, qui pleure en permanence
- change de comportement (refus de prendre le biberon, endormissement pendant la toilette ou les repas, irritabilité excessive...)
- a une fièvre persistante, des convulsions.



Herpès et bébé en questions

■ **L'herpès rend-il stérile ?**

NON. L'herpès n'a aucune conséquence sur la fécondité.

■ **Peut-on avoir des rapports sexuels pendant la grossesse ?**

OUI, mais protégés. Si un des parents (ou les deux) a des antécédents d'herpès, il est fortement conseillé d'utiliser des préservatifs, tout au long de la grossesse et de s'abstenir pendant les crises.

■ **La césarienne est-elle systématique ?**

NON. L'équipe obstétricale de la maternité saura juger du risque de contamination du bébé, en fonction de nombreux facteurs : antécédents ou non d'herpès génital, fréquence et intensité des poussées d'herpès... Il existe aujourd'hui d'autres alternatives.

■ **Peut-on allaiter son bébé quand on a de l'herpès génital ?**

OUI. Le virus de l'herpès ne passe pas dans le lait maternel. Le seul cas où l'allaitement n'est pas autorisé est celui où l'herpès serait localisé sur le bout des seins.

■ **Les projections salivaires peuvent-elles contaminer le bébé ?**

OUI, lorsque la maman, le papa ou toute personne en contact avec bébé a un bouton de fièvre. N'oublions pas que, même en l'absence de symptôme, une personne habituellement sujette aux boutons de fièvre peut contaminer par un baiser ou des projections salivaires.

■ **Peut-on contaminer son bébé avec la tétine du biberon ?**

NON, la transmission du virus ne se fait que par contact direct (un baiser, par exemple). De toutes façons, après stérilisation du biberon, il vaut mieux éviter de porter la tétine à la bouche pour tester la température du lait. Versez plutôt une goutte de lait sur le dessus de votre main.

Mieux vivre l'herpès protéger les autres

Conseils pratiques

- **Consulter son médecin dès l'apparition des premiers symptômes.**

Il vous prescrira un traitement antiviral qui accélère la cicatrisation, diminue la fréquence et la durée des crises et lutte contre la contagion.



- **En parler avec son partenaire.**

- **Garder les parties atteintes parfaitement propres.**

Laver les lésions à l'eau et au savon.



- **Sécher les parties atteintes.**

Le sèche-cheveux, à faible chaleur, aide à cicatriser.

- **Se laver soigneusement les mains**

lorsqu'elles ont été en contact avec les lésions.

Conseils pratiques

- **Utiliser un préservatif** car il peut y avoir des risques de contamination, sans symptômes, en dehors des poussées.



- **En parler avec son médecin et son entourage.**

- **Essayer de réduire le stress** et les tensions qui peuvent avoir une influence sur le système de défenses immunitaires.

génital, c'est aussi

lors des poussées

■ A éviter

- **Se toucher les yeux** ; le virus peut se trouver sous les ongles (risque de contamination à l'œil).
 - **Humecter ses lentilles avec sa salive** (risque de contamination à l'œil).
 - **Les relations sexuelles** même "protégées". En effet, le préservatif protège si les lésions sont situées sur le sexe. En revanche, s'il existe des lésions situées à proximité des organes sexuels, et donc non protégées par le préservatif, la contamination peut se faire.
- 
- **Porter des vêtements serrés** (jeans, par exemple) ou des sous-vêtements synthétiques qui gardent l'humidité.
 - **Gratter les lésions**. Cela ralentit la cicatrisation et peut contaminer, par contact des mains, une autre région du corps.
 - **Panser les lésions**. L'air sec aide à cicatriser.
 - **Partager ses serviettes** et gants de toilette avec son entourage.
 - **Le contact avec des nouveau-nés**, des personnes atteintes d'eczéma ou dont les défenses immunitaires sont affaiblies (femmes enceintes, personnes atteintes de SIDA, ayant subi une greffe ou une transplantation d'organe, sous chimiothérapie...).

en dehors des crises

- **Eviter les fortes expositions au soleil** ou les températures extrêmes, et utiliser un écran total.
- **Apprendre à reconnaître les signes annonciateurs** afin de débiter rapidement un traitement.

Pour faire face à l'herpès, parlez-en

L'herpès peut être source de douleur, d'inconfort et d'anxiété qui altèrent la **qualité de vie**. L'**herpès génital** facilite la contamination par d'autres maladies virales (notamment le sida).

Au moindre doute sur une éventuelle contamination, à la moindre question sur certains symptômes, n'hésitez pas à

en parler à votre médecin. Il pourra vous aider à limiter la douleur, la fréquence des crises d'herpès et la contagion. Le **dialogue avec le partenaire** est également essentiel pour mieux vivre la maladie.

On peut mener une vie sexuelle normale, en respectant quelques règles simples de **prévention**.

FIL
SANTÉ
JEUNES

0 800 235 236

Numéro réservé aux 12-25 ans
pour qu'ils en parlent gratuitement
tous les jours de 8h à minuit

Pour en savoir plus sur l'herpès

www.herpes.asso.fr

▶ N° Indigo 0 825 80 08 08

0,15 € TTC / MN

Les publications de l'Association Herpès

Herpès, parlons-en

Herpès et grossesse

Herpès génital et autres IST

Herpès du visage : bouche-nez-yeux

Guide pratique n°1

Guide pratique n°2

Guide pratique n°3

Guide pratique n°4



ASSOCIATION HERPES

Agissons contre l'herpès

L'Association Herpès est dirigée par un comité d'experts scientifiques indépendants. Elle bénéficie du soutien de GlaxoSmithKline.