



L'herpès et vous ! (2^e partie)

Comment vivre avec la maladie au quotidien ?

Tel que mentionné dans le numéro précédent, nous poursuivons ce mois-ci sur le thème de l'herpès, en voyant cette fois comment vivre avec ce virus.

Une poussée d'herpès peut être très douloureuse et provoquer des sensations de brûlure ou des démangeaisons. Il faut éviter, dans la mesure du possible, toute irritation supplémentaire de la région atteinte. Quelques mesures simples peuvent contribuer à réduire l'intensité des symptômes.

La personne porteuse du virus devrait observer régulièrement les sites habituels de ses lésions. Sous un bon éclairage, avec un miroir, on doit chercher les endroits sensibles au toucher, les zones rouges, enflées ou comportant une lésion. Il faut toujours se laver soigneusement les mains avant et après pour ne pas se surcontaminer. Évidemment, il faut éviter de toucher continuellement une lésion, car on risque de se surinfecter. Il est important de dire ouvertement à ses partenaires qu'on est porteur.



VOICI QUELQUES CONSEILS POUR FACILITER LE DIALOGUE AVEC VOTRE PARTENAIRE.

- Avant d'entreprendre cette conversation, réfléchissez à la façon dont vous aimeriez que votre partenaire vous informe si vous étiez à sa place.
- Ne pas attendre d'être rendu au moment ultime, juste avant une relation sexuelle, pour en parler.
- Informez votre partenaire que l'herpès n'empêche pas d'avoir des relations sexuelles actives à condition de prendre certaines précautions.
- S'équiper de brochures, dépliants ou autres ressources pour mieux informer ses partenaires.
- Évitez de dramatiser, c'est possible d'apprendre à vivre avec ce virus. Parlez des faits et des risques, même si vous n'avez eu qu'une seule crise.
- La culpabilité ou l'accusation ne sont pas bon guide. L'herpès est une infection dont la contamination peut souvent dater de plusieurs années.

Beaucoup de personnes sont porteuses du VHS type 1 ou 2, ou des deux. Souvent, ils l'ont attrapé en l'absence de symptômes apparents. On le répète souvent, mais la prévention et le condom sont encore à ce jour ce qu'il y a de mieux pour réduire les ITSS.

Si ces lignes ont éveillé des questions, des réflexions ou des inquiétudes chez toi, n'hésite pas à venir me voir à Cactus les lundis et jeudis soir de 20 h à 23 h ou à Spectre de rue, les lundis et jeudis de 13 h à 15 h et les mercredis de 11 h à 12 h 30. Tu peux aussi appeler la ligne Info-Santé ou la ligne Info-ITSS au 1 888 855-7432 ou encore visiter le site www.masexualite.ca. ■

Eliocha Cournoyer,
infirmière de proximité, CLSC Des Faubourgs.

RÉFÉRENCES :

IMAGES PRISES SUR INTERNET :

- [HTTP://SEARCH.SYMPATICO.MSN.CA/IMAGES/RESULTS.ASPX?Q=HERPES%3%AB%5SIMPLEX&FORM=MSNH&SETLANG=FR-CA&CP=65001&LANG=FR-CA](http://search.sympatico.msn.ca/IMAGES/RESULTS.ASPX?Q=HERPES%3%AB%5SIMPLEX&FORM=MSNH&SETLANG=FR-CA&CP=65001&LANG=FR-CA)
- AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA, INFECTIONS GÉNÉTALES À VIRUS HERPES SIMPLEX, LIGNES DIRECTRICES, 2006
- [HTTP://WWW.HC-SC.GC.CA/IYH-VSV/DISEASES-MALADIES/HERPES-F.HTML](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/diseases-maladies/herpes-f.html) SANTÉ CANADA, VOTRE SANTÉ ET VOUS, HERPÈS GÉNÉRAL, SITE CONSULTÉ LE : 2006-11-03
- SANTÉ CANADA, LIGNES DIRECTRICES CANADIENNES POUR LES MTS, ÉDITION 1998
- PROTOCOLE INFO-SANTÉ, L'HERPÈS, ÉDITIONS 2005



Projet Idée-Fixe Laval

Site d'échange de seringues

**Tu veux du matériel approprié ?
Nous on récupère ton matériel usagé !
Mise sur ta santé
et viens nous rencontrer...**

Lundi au vendredi
9 H 00 à 17 H 00

90 Boul. Lévesque Est
Laval (Québec)
450-669-3099