

## **Comment combattre les boutons de fièvre ?**

On ignore les raisons pour lesquelles le virus se réactive, mais il est prouvé qu'il existe un rapport entre une poussée de boutons de fièvre et une faiblesse immunitaire. Parmi les facteurs déclencheurs, on compte le stress, les maladies infectieuses fébriles, l'exposition solaire intense et les modifications hormonales durant les règles ou la grossesse.

L'éruption se manifeste par une sensation de brûlure, de tension et une démangeaison des lèvres et de leur pourtour. Des vésicules remplies de liquide se forment après quelques heures. Puis elles éclatent et se transforment en croûtes, qui guérissent lentement. En général, les troubles ne durent pas plus de 8-10 jours. La fréquence d'activité du virus varie d'un individu à l'autre. Certaines personnes souffrent plusieurs fois par mois d'une éruption d'herpès, d'autres 2 à 3 fois par an seulement.

## **Comment se défendre?**

Un système immunitaire fort est la meilleure des protections. C'est pourquoi il est important de suivre une alimentation équilibrée avec suffisamment de repos et de sommeil et de pratiquer une activité physique. Les personnes qui séjournent souvent au grand air doivent protéger leurs lèvres à l'aide d'un produit solaire avec indice élevé. Malgré les mesures préventives, il n'est pas toujours possible d'éviter une poussée de boutons de fièvre. Il faut donc commencer le traitement dès les premiers symptômes (démangeaisons, tensions) et le répéter jusqu'à 6 fois par jour. Il est également important de poursuivre le traitement 3 jours après la disparition des symptômes.