

# Feux sauvages



## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

### Qu'est-ce qu'un feu sauvage?

Un feu sauvage, aussi appelé «bouton de fièvre», est un petit bouton qui apparaît habituellement au coin extérieur de la lèvre ou près des narines. Ces boutons peuvent apparaître un à la fois ou en petits groupes. Souvent, ils deviennent des petites cloques remplies de liquide qui s'ouvrent et libèrent un liquide clair et collant, puis se dessèchent et forment une croûte. Ils peuvent être douloureux ou provoquer des démangeaisons. Les feux sauvages guérissent généralement en 1 à 2 semaines sans traitement; les traiter peut permettre d'accélérer la guérison.



### Qu'est-ce qui cause les feux sauvages?

Les feux sauvages sont causés par un virus appelé herpès simplex. Ils se répandent par un contact avec une personne qui a le virus. Les feux sauvages sont le plus contagieux à partir du moment où ils apparaissent jusqu'à ce qu'ils se dessèchent et forment une croûte.

Une fois que le virus de l'herpès est entré dans votre corps, il se peut que vous ayez des feux sauvages de temps à autre pendant le reste de votre vie. Il se peut que vous ressentiez des picotements, des démangeaisons ou des brûlures dans la région la veille de l'apparition d'un feu sauvage. Certaines personnes trouvent que la fatigue, le stress, la forte lumière du soleil, la fièvre ou les variations hormonales peuvent déclencher leurs feux sauvages.



## COMMENT SOIGNER LES FEUX SAUVAGES?



- Évitez de toucher le feu sauvage avec vos doigts.
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau pour éviter d'infecter le feu sauvage. Le lavage des mains aide aussi à empêcher la propagation du virus à d'autres parties de votre corps ou à d'autres personnes.
- Lavez le feu sauvage doucement avec de l'eau et un savon doux pour le garder propre.
- Utilisez toujours votre propre serviette. Ne laissez pas d'autres personnes utiliser votre serviette.
- Appliquez un onguent (comme la Vaseline) sur le feu sauvage pour l'empêcher de se fissurer et de sécher. Cela aide aussi à prévenir l'infection.
- La meilleure façon d'appliquer l'onguent est d'utiliser un coton tige (Q-Tip) propre. Si vous utilisez votre doigt, assurez-vous



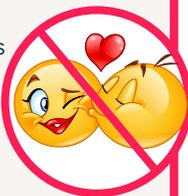
de vous laver les mains avec de l'eau et du savon avant et après avoir appliqué l'onguent.

- Demandez à votre professionnel de la santé de l'information au sujet des médicaments contre la douleur, comme l'acétaminophène, l'ibuprofène ou le naproxène; ils peuvent vous soulager si le feu sauvage est très douloureux.
- Demandez à votre professionnel de la santé de l'information au sujet des onguents anesthésiques qui peuvent engourdir la peau et aider à arrêter la douleur et la démangeaison pendant un court moment.
- Demandez à votre professionnel de la santé de l'information au sujet des crèmes et des pilules antivirales qui peuvent aider le feu sauvage à guérir plus vite. Plus vous débutez ces médicaments tôt, mieux ils fonctionnent.



### Comment éviter de transmettre les feux sauvages aux autres?

- Ne partagez pas les fourchettes, les cuillères, les contenants de boisson, les rasoirs ou les serviettes avec d'autres personnes pendant que vous avez un feu sauvage.
- Ne donnez pas de baisers aux autres et n'ayez pas de sexe oral pendant que vous avez un feu sauvage.
- N'ayez pas, pendant que vous avez un feu sauvage, de contact peau à peau avec de jeunes enfants, ni avec des personnes qui ont de l'eczéma, le cancer, le sida, qui prennent des médicaments biologiques ou qui ont eu une greffe d'organe, car ces personnes pourraient attraper le virus plus facilement.



### Comment prévenir les feux sauvages?

- Prenez bien soin de vous. Chez certaines personnes, les feux sauvages apparaissent lorsqu'elles sont fatiguées ou stressées. Si c'est le cas pour vous, essayez de réduire le stress dans votre vie ou apprenez à mieux le gérer. L'exercice régulier, un sommeil suffisant et une alimentation saine peuvent aider.
- Protégez-vous de la lumière éclatante du soleil. Chez certaines personnes, les feux sauvages apparaissent après être allées à la plage ou faire du ski. Appliquez un écran solaire (ayant un FPS d'au moins 30) sur vos lèvres et votre visage 30 minutes avant de sortir au soleil. Le port d'un chapeau à large bord peut aussi aider.



### Vous devriez consulter un professionnel de la santé si :

- Le feu sauvage s'aggrave ou si la peau autour rougit ou contient du pus; vous pourriez avoir une infection.
- La peau autour du feu sauvage rougit et s'enfle après avoir utilisé un onguent anesthésique (arrêtez d'utiliser l'onguent).
- Le feu sauvage ne disparaît pas après 14 jours de soins.
- Le feu sauvage se propage, ou si vous vous sentez mal et avez une fièvre ou des glandes enflées.
- Vous êtes atteint d'une affection médicale ou prenez un médicament qui affecte votre système immunitaire.
- Vous avez souvent des feux sauvages (6 ou plus en un an). Votre professionnel de la santé pourrait vous prescrire un médicament pour aider à en réduire le nombre.
- Vous souhaitez discuter des médicaments qui peuvent aider à traiter votre feu sauvage afin qu'il soit moins douloureux ou qu'il guérisse plus vite.

