

[Médecine](#) > [Dermato](#) > [Herpès](#)

4 façons douces de soigner l'herpès labial



PAR EVELYNE DELICOURTLE 25 AOÛT 2016 À 09H00

Exposition au soleil, fatigue, stress, l'herpès labial ou "bouton de fièvre" a fait son apparition. Des remèdes naturels sont efficaces pour soulager cet inesthétique et douloureux petit bobo. Les solutions de Maryline Hourlier, diplômée de la faculté de médecine en Aromathérapie et Phytothérapie, Thierry Morfin, naturopathe à Paris et Gérard Mandine, médecin homéopathe, à Pornic.

L'HUILE ESSENTIELLE D'ARBRE À THÉ

Pourquoi ça marche ?

L'huile essentielle (HE) d'arbre à thé exerce une action antibactérienne et antivirale. Tonique, elle aide aussi à lutter contre la fatigue et sur le plan psychique, elle est équilibrante.

Comment la prend-on ?

Dès les premiers picotements, posez sur la zone 1 goutte pure 6 à 8 fois dans la journée. Si vous avez la peau fragile, mélangez-la à une crème labiale ou diluez dans 2 gouttes d'huile végétale d'amande douce ou de calophylle.

Le conseil en plus : conservez en vacances et chez vous vos HE à l'abri de la lumière et de la chaleur.

L'INFUSION D'ÉCHINACÉE

Pourquoi ça marche ?

Cette plante stimule les défenses immunitaires lors d'agressions virales. Elle apporte en plus une action cicatrisante.

Comment procède-t-on ?

Mettre à infuser 1 cuillère à café de morceaux de racine, tiges et fleurs séchées dans 1 tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez. Boire 1 tasse trois fois par jour le temps de la crise. On peut aussi l'utiliser en extraction de plantes standardisées (EPS) : 1 cuillère à café à diluer dans un verre d'eau matin, midi et soir pendant 3 semaines. L'EPS s'achète en pharmacie.

Quelles précautions d'emploi ?

Un traitement prolongé peut induire une immunodépression. La plante stimule la production d'anticorps, elle est déconseillée aux personnes

souffrant de maladies auto-immunes (**lupus**, **sclérose en plaques**, **polyarthrite rhumatoïde**...) ou suivant un traitement par des médicaments qui diminuent les défenses immunitaires.

Le conseil en plus : achetez plutôt vos plantes dans une herboristerie (Herb). Paris : Herb Palais-Royal, Herb place de Clichy, Herb du Montparnasse, Marseille, Le Père Blaise, Lyon L'herb de Lyon-La Croix Rousse, Bordeaux Le Tisanier d'Oc, Grenoble, Au temps des fées Vannes, Vannes Nature Montpellier, La Quintessence, Perpignan, Herb moderne. Certaines vendent en ligne.

LES SOLUTIONS HOMÉO

Dès l'apparition du bouton, prenez une dose de Vaccinotoxinum 15 CH 3 fois dans la journée associée à 5 granules de Rhus toxicodendron 9 CH, jusqu'à la guérison.

Si vous ressentez des picotements améliorés par le froid, ajoutez Apis mellifica, 15 CH, 5 granules toutes les 15 minutes.

S'il existe des croûtes, Mezereum 9 CH, 5 granules matin et soir jusqu'à leurs disparitions

En cas de grosses vésicules bulleuses, Cantharis 9 CH, 5 granules toutes les 15 minutes.

Si les poussées se répètent souvent, en traitement préventif, prenez 1 dose de vaccinotoxinum 15 CH par semaine pendant 6 à 18 mois.

LE CATAPLASME D'ARGILE

Pourquoi ça marche ?

Riche en minéraux et oligo-éléments, **l'argile** possède plusieurs actions intéressantes pour soulager pour le bouton de fièvre : antibactérien, antiseptique, cicatrisant, nettoyant.

Comment l'applique-t-on ?

Pour le cataplasme, mélangez quelques cuillères d'argile verte à de l'eau tiède afin d'obtenir une pâte consistante. Etalez sur l'endroit à traiter et recouvrez d'un mouchoir en papier. Renouvelez l'opération toutes les deux heures jusqu'à l'amélioration. Une fois le cataplasme enlevé, passez une crème à la propolis sur la zone couverte pour accélérer la désinfection et la cicatrisation.

3 GESTES EN PLUS

- Ne vous exposez pas au soleil et protégez vos lèvres avec un stick solaire le temps de la poussée soit 6 à 10 jours. Lavez vous les mains plus souvent
- Enveloppez un glaçon dans un linge propre et appliquez sur la zone sensible, gardez le plus longtemps possible. Le glaçon non seulement rafraîchit mais calme la douleur. Le froid est anti-inflammatoire, il anesthésie les démangeaisons et bloque la multiplication du virus.
- Posez une noix de miel 4 fois par jour pendant une quinzaine de minutes sur le bouton. Vous profiterez ainsi de ses nombreuses propriétés antiseptiques, cicatrisantes, émollientes, adoucissantes et régénérantes.