

L'herpès se transmet sexuellement, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Une auditrice curieuse :] Est-ce que l'herpès se transmet vraiment sexuellement ?

Quand on parle d'herpès, tout le monde ne pense pas à la même chose. Certains imaginent une petite cloque sur la lèvre, sans gravité, qu'on attrape souvent en hiver. D'autres voient plutôt une infection sexuellement transmissible, entourée de gêne ou de tabous. Et en réalité, ces deux images parlent du même virus — ou plutôt de la même famille de virus : les Herpes Simplex Virus, le type 1 (HSV-1) et le type 2 (HSV-2). Deux cousins très proches, mais qui ne se comportent pas exactement de la même façon. Alors, l'herpès, est-ce vraiment une maladie qu'on attrape par contact sexuel, ou est-ce une idée reçue ?

L'herpès, c'est l'un des virus les plus anciens et les plus répandus sur Terre. Selon l'Organisation mondiale de la santé, environ 67 % des personnes de moins de 50 ans sont porteuses du HSV-1, et 13 % du HSV-2. Autrement dit, plus de la moitié de la population mondiale vit avec l'un de ces virus, souvent sans s'en rendre compte. Car dans la majorité des cas, il ne provoque aucun symptôme visible. Et une fois qu'il s'installe, il ne repart plus : il se met simplement en "pause" dans nos nerfs, prêt à se réveiller à tout moment. C'est ce qu'on appelle la latence.

Le HSV-1 est celui qu'on connaît le mieux : c'est lui le responsable du fameux bouton de fièvre sur la lèvre. Il se transmet très facilement, surtout par contact direct : un baiser, le partage d'un verre, ou même d'un rouge à lèvres. Rien de très sexuel là-dedans, à première vue. Pourtant, les pratiques ont évolué, et avec elles, les modes de transmission. Aujourd'hui, le HSV-1 peut aussi se retrouver dans la zone génitale, à cause des rapports oraux. Résultat : beaucoup de cas d'herpès génital sont aujourd'hui liés à ce virus-là, et non plus au HSV-2. De quoi brouiller un peu les cartes.

Le HSV-2, lui, est un peu différent. C'est le vrai spécialiste de la transmission sexuelle. Il se transmet lors des rapports vaginaux, anaux ou oraux, principalement par contact direct entre les muqueuses. Et le plus piégeux, c'est qu'il n'a pas besoin d'être visible pour être contagieux. Même en l'absence de symptômes, le virus peut être présent à la surface de la

peau ou dans les sécrétions. On appelle ça la transmission asymptomatique. En clair : on peut le transmettre sans savoir qu'on l'a.

Quand une personne est infectée pour la première fois, le virus remonte le long des nerfs sensoriels et s'installe dans les ganglions. De là, il peut rester endormi pendant des mois ou des années, puis se réveiller à la faveur d'un coup de fatigue, de stress, d'une exposition au soleil, d'une fièvre ou même sans raison apparente. C'est ce qui provoque les fameuses poussées d'herpès : des picotements, des brûlures, puis des petites vésicules remplies de liquide.

Les traitements, comme l'aciclovir ou le valaciclovir, n'éliminent pas le virus, mais ils permettent de raccourcir les crises et de limiter leur fréquence. En revanche, il n'existe pas de remède définitif : une fois attrapé, l'herpès reste là pour de bon, même s'il est souvent silencieux.

Pendant une poussée, le risque de contamination est évidemment plus élevé, car les vésicules contiennent une grande quantité de virus. Mais même en dehors de ces périodes, la transmission reste possible. C'est ce qui explique pourquoi tant de gens sont porteurs sans le savoir, et pourquoi la maladie continue de circuler aussi largement.

Alors, si on reprend notre question de départ : l'herpès se transmet-il sexuellement ?

La réponse, c'est à la fois oui et non.

Le HSV-2, lui, se transmet principalement par voie sexuelle. C'est donc bien une infection sexuellement transmissible.

Le HSV-1, en revanche, n'est pas forcément lié à la sexualité : il se transmet le plus souvent par contact non sexuel, même s'il peut devenir sexuellement transmissible dans certains cas, notamment lors des rapports oraux.

En résumé, l'herpès peut être une infection sexuellement transmissible, mais pas toujours. Tout dépend du type de virus et du mode de contact. Ce qui rend l'herpès si particulier, c'est qu'il ne disparaît jamais vraiment, et qu'il peut se propager sans symptôme visible. Le préservatif reste une bonne protection, mais il n'est pas infaillible, car les lésions peuvent apparaître sur des zones non couvertes.

Enfin, il faut le dire : l'herpès souffre encore d'une image injustement négative. Pourtant, c'est un virus très courant, souvent bénin, et sans danger pour la grande majorité des gens. Ce n'est ni une "punition", ni le signe d'un manque d'hygiène : c'est simplement une infection très ancienne, qui cohabite avec l'être humain depuis des millénaires.

Alors oui, l'herpès peut se transmettre sexuellement, mais il ne faut pas le résumer à ça. Il peut aussi se transmettre autrement, par la peau ou la salive, parfois même sans qu'on s'en aperçoive. Ce n'est pas un virus rare ni mystérieux, juste un virus discret, tenace, et bien plus banal qu'on ne le pense.

Au fait, si ces épisodes vous plaisent et que vous voulez les écouter en avant première, c'est possible ! Pour ça, il vous suffit d'aller sur Apple podcast pour souscrire à un abonnement premium et entrer dans le Club Science ou Fiction. Les épisodes vous seront accessibles dès le dimanche ! Alors n'hésitez plus !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !