

# QUESTIONS & RÉPONSES SUR L'HERPÈS



Afin d'éviter d'alourdir le texte, le masculin sera utilisé.

## **Q : Comment savoir si j'ai l'herpès ?**

**R : Sans symptômes, le seul moyen de le savoir est de faire un test sanguin.** Ce test permet uniquement de détecter les anticorps au virus de type 1 ou de type 2. Il permet de déterminer votre type d'herpès, mais pas la région de votre corps où il se situe. Par exemple, si vous êtes positif à l'herpès de type 1, vous ne pourrez pas savoir s'il se situe au niveau buccal ou génital. Les résultats sont donc difficilement interprétables et peuvent être stressant.

## **Q : C'est quoi la différence entre l'herpès de type 1 et l'herpès de type 2 ?**

**R :** Plusieurs pensent que l'herpès de type 1 se retrouve au niveau buccal et que l'herpès de type 2, au niveau génital. Cela n'est pas tout à fait vrai. En effet, **l'herpès de type 1, communément appelé "feux sauvages ou boutons de fièvre", peut se retrouver au niveau buccal, MAIS il peut également se transmettre au niveau génital.** Plus de la moitié des cas d'herpès localisés dans la région ano-génitale seraient attribuables à l'herpès de type 1. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (2017), 67 % de la population de moins de 50 ans serait porteuse de l'herpès de type 1. **L'herpès de type 2 se retrouve essentiellement au niveau ano-génital et se transmet très difficilement au niveau buccal.** Selon l'Organisation mondiale de la Santé, 11 % de la population âgée en bas de 50 ans serait porteuse de l'herpès de type 2.

## **Q : Est-ce que je peux guérir de l'herpès ?**

**R :** Malheureusement, non. **Le virus de l'herpès persiste à vie dans les ganglions.** Il n'existe pas de traitement curatif pour le moment. Cependant, plusieurs moyens peuvent être mis en place afin d'éviter l'apparition de récurrences (réactivations du virus), tels que les traitements médicamenteux, la gestion du stress, une alimentation saine, etc.

### **Q : Qu'est-ce qui cause des récurrences ?**

**R :** Plusieurs facteurs peuvent favoriser l'arrivée des récurrences. Chaque personne réagit différemment au virus. Ce qui est un déclencheur pour une personne peut ne pas l'être pour une autre. Voici quelques exemples de facteurs susceptibles de causer des récurrences :

- Stress
- Mode de vie
- Exposition prolongée au soleil
- Règles menstruelles (changements hormonaux)
- Fièvre
- Problèmes affectant le système immunitaire

### **Q : Qu'est-ce que je peux faire pour éviter d'avoir des récurrences ?**

**R :** Il est important de savoir que l'activation du virus de l'herpès est souvent reliée à l'état du système immunitaire. Il est donc conseillé d'**avoir une bonne hygiène de vie** (bonne alimentation, vitamines, faire de l'exercice, avoir un sommeil réparateur, etc.). De plus, **développer des stratégies de gestion du stress** est également recommandé puisque celui-ci serait lié à la réactivation du virus. Plusieurs moyens peuvent être mis en place afin de réduire son niveau de stress, comme la méditation, faire du sport, le yoga, etc. Une autre stratégie est de **prendre le traitement en mode suppressif**. Celui-ci agit en réduisant le nombre de récurrences, le risque de transmission et la quantité d'excrétion asymptomatique (Voir la section "Comment ça se transmet ?").

### **Q : Est-ce que c'est possible d'avoir l'herpès, mais de ne pas avoir de symptômes ?**

**R :** C'est possible. Dans certains cas, les signes peuvent passer inaperçus, ne pas se manifester ou apparaître plus tard après la transmission. Dans la majorité des cas, **les symptômes du premier épisode** sont la fièvre, des douleurs musculaires et/ou des sensations de brûlure. **Les symptômes lors de récurrences sont plus légers. Les plus courants sont** un malaise général, des douleurs musculaires, de la fièvre ou des maux de tête. Ces symptômes sont parfois attribués à d'autres causes, comme la grippe, ce qui peut rendre leur identification difficile pour la personne.

### **Q : Est-ce que le virus se promène dans le corps ?**

**R : Non.** En cas de récurrences, le virus va généralement toujours apparaître **au même endroit**. Autrement dit, si vos lésions sont situées sur la bouche, c'est à cet endroit qu'elles vont réapparaître. Le virus ne se déplacera pas jusqu'au niveau génital, à moins de contact direct par la suite (voir la question suivante « Comment ça se transmet »). **De plus, le virus n'est pas contagieux en tout temps ni partout sur le corps.** Il va toujours être actif au même endroit.

### **Q : Comment ça se transmet ?**

**R :** L'herpès se transmet par **contact direct (peau à peau)** entre la région affectée (l'endroit où les lésions apparaissent) et une porte d'entrée chez la personne non atteinte (muqueuse, plaie, microlésion). Pour qu'il y ait une transmission, **le virus doit être actif**.

Il y a trois moments où le virus est actif :

1) lorsqu'il y a des lésions apparentes

2) lors des prodromes, qui sont des signes avant-coureurs d'une poussée d'herpès apparaissant de quelques heures à 2 jours avant l'apparition d'une lésion (démangeaisons, picotements, rougeurs, fièvre, fatigue). Les prodromes sont présents chez environ 43%-53% des personnes (ASPC, 2016).

3) lors de la période d'excrétion asymptomatique où le virus est en quantité suffisante sur la surface de la peau pour être contagieux, mais ne cause pas de symptômes perceptibles. Cette période est imprédictible, mais se produit rarement, soit 3 % du temps la première année d'infection et 1 % du temps les années suivantes. Le nombre de périodes asymptomatiques diminue donc après une année d'infection. Cela est dû au fait qu'avec le temps, le corps développe de plus en plus d'anticorps afin de combattre le virus.

En dehors de ces trois périodes, le virus est en dormance dans les ganglions. Il n'est donc pas contagieux.

**Q : Vous dites qu'il faut une porte d'entrée pour transmettre le virus, mais est-ce que c'est possible de l'attraper ailleurs qu'aux parties génitales ou à la bouche ?**

**R :** Oui. Bien que nous retrouvions généralement l'herpès au niveau de la bouche, des parties génitales et de la région anale, il est possible que le virus soit transmis ailleurs sur le corps. Pour qu'il y ait une transmission, deux conditions sont nécessaires :

1. La première est d'avoir une région où le virus est actif.
2. La deuxième est d'avoir une porte d'entrée (lésion, petite plaie, muqueuse).

Par exemple, si cette porte d'entrée se situe sur les mains et que celle-ci est en contact avec une zone où le virus est actif, la contagion pourra se faire à cet endroit. C'est là que vous retrouverez les lésions. Ne vous inquiétez pas: parler de risque de transmission ne signifie pas automatiquement une transmission !

**Q : Est-ce que l'herpès se transmet par le sperme ou les sécrétions vaginales ?**

**R :** Non ! Le virus de l'herpès est présent sur la surface de la peau. Lorsqu'il est inactif, le virus persiste dans les ganglions de la colonne vertébrale. S'il s'active, il sort des ganglions et voyage le long des nerfs jusqu'à la surface de la peau. **Le virus ne se situe donc pas dans les liquides corporels**, soit le sperme, les sécrétions vaginales, le sang, le lait maternel ou la salive. Cependant, si des vésicules (boutons) sont présentes et qu'il y a une fissure dans celles-ci, il est possible que le liquide herpétique qu'ils contiennent se mélange à la salive ou aux sécrétions vaginales, s'ils sont en contact direct. Autrement,, le virus ne se trouve pas dans les sécrétions corporelles.

**Q : Est-ce que je peux me le transmettre à un autre endroit ?**

**R :** L'infection à plus d'un site est **possible, mais rare**. Elle se produit surtout lors de la première poussée d'herpès où la présence minimale d'anticorps à l'herpès n'empêcherait pas le virus d'aller infecter une autre partie du corps. Comme le virus se désintègre très rapidement à l'air libre, l'auto contamination est très peu probable.

**Q : Si j'ai déjà des feux sauvages (herpès buccal) est-ce que je peux me faire contaminer au niveau génital ?**

**R :** Si vous êtes déjà porteurs de l'herpès, cela crée une certaine barrière à une nouvelle infection. Par exemple, si vous avez des feux sauvages, votre corps a développé des anticorps et cela lui permet de mieux combattre le virus. Les risques de transmission à un autre niveau (au niveau génital par exemple) sont donc réduits.

**Q : Si mon/ma partenaire a l'herpès et moi aussi, est-ce possible de s'infecter entre nous ?**

**R :** C'est possible, mais les risques sont assez faibles. Lorsqu'on vous transmet l'herpès, votre système immunitaire va produire des anticorps pour combattre le virus. Ces anticorps sont une barrière à la contamination du virus. Par contre, il faut faire attention au type d'herpès. En effet, si vous et votre partenaire avez le même type d'herpès, les anticorps que vous avez développés réduisent considérablement le risque de le contracter à un autre endroit. Dans ce cas, il est recommandé d'appliquer les règles d'hygiène de base, comme se laver les mains après avoir touché directement une zone où le virus est actif. Ainsi, les risques, déjà faibles, seront considérablement réduits.

Par contre, si vous et votre partenaire avez un type différent d'herpès, vos anticorps créent une barrière, mais un risque demeure présent. Il vous suffit de prendre les moyens de votre choix (voir la section «Comment est-ce que je peux éviter de le transmettre à mon partenaire ?») afin de réduire ces risques et continuer de vous épanouir dans votre vie et votre sexualité.

**Q : Suis-je contagieux en dehors des poussées ?**

**R :** La plupart du temps, non. Cependant, c'est possible lors de la période d'excrétion asymptomatique, où le virus est présent en quantité suffisante sur la surface de la peau pour être infectieux, mais ne cause pas de symptômes perceptibles. Rassurez-vous : cette période survient assez rarement. De ce fait, lorsqu'il n'y a pas de symptômes, le risque de transmission est faible. D'ailleurs, la prise du traitement en mode suppressif (une fois par jour) réduit les récurrences et l'excrétion asymptomatique. Le risque de transmission au partenaire tombe donc à 1,1 % du temps dans l'année et ce, avec ou sans condom.

**Q : Combien de temps suis-je contagieux après un épisode d'herpès ?**

**R :** Il est conseillé d'attendre quelques jours suite à la guérison complète des lésions (qu'il n'y ait plus de rougeur) afin de s'assurer que le virus soit complètement inactif. En effet, la période d'excrétion asymptomatique se produirait possiblement quelque temps avant l'apparition des lésions et quelques jours après leur guérison.

**Q : Est-ce que c'est possible de continuer à avoir une vie sexuelle normale ?**

**R :** Tout à fait ! L'herpès ne devrait en aucun cas vous empêcher de vous épanouir dans votre sexualité. Plusieurs méthodes efficaces peuvent réduire le risque de transmission. D'ailleurs, le fait d'avoir l'herpès peut amener à **communiquer davantage sur la sexualité** avec son partenaire et cela peut avoir des effets bénéfiques dans l'épanouissement de sa vie sexuelle.

Lire cet article sur le sujet : <http://www.capahc.com/herpes-sexualite-oui-cest-possible/>

**Q : Dois-je éviter tout rapport sexuel lors d'un épisode d'herpès ?**

**R :** L'abstinence pendant les récurrences et quelques jours après la guérison est conseillée. **CEPENDANT**, l'abstinence ne veut pas dire plus de sexualité ! Il faut simplement éviter de faire un contact direct entre la zone où le virus est actif et une porte d'entrée. Cela peut être une occasion d'explorer d'autres sphères de la sexualité, d'autres pratiques sexuelles.

**Q : Est-ce que le condom est efficace pour protéger mon/ma partenaire ?**

**R :** Le condom réduit les risques de transmission d'environ 50 % lors de relations sexuelles. Pour qu'il soit le plus efficace possible, **il doit recouvrir la région où les lésions se manifestent** puisque la transmission se fait par contact direct entre une zone ayant une porte d'entrée (lésion, petite plaie, muqueuse) et une zone où le virus est actif.

**Q : Comment est-ce que je peux éviter de le transmettre à mon partenaire ?**

**R :** Plusieurs méthodes peuvent permettre de réduire les risques de le transmettre à son partenaire. **Combinées ensemble, elles sont d'autant plus efficaces.**

- **L'utilisation d'un condom interne (féminin) ou externe (masculin)** est une bonne méthode puisqu'il diminue le risque de transmission de l'herpès **ET** des autres infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Un des avantages du condom interne est qu'il recouvre les lèvres du vagin, ce qui offre une protection supérieure. Cependant, il est important de prendre en considération que le condom ne protège pas toutes les régions pouvant être affectées par l'herpès (cuisses, pubis, fesses, etc.).
- **La digue dentaire** (carré de latex utilisé pour le sexe oral, soit les cunnilingus et les annulingus) peut être une méthode de protection efficace pour éviter la transmission lors des rapports buccaux-génitaux (cunnilingus et anulingus).
- **L'utilisation d'un lubrifiant** peut également être conseillée puisqu'il diminue la friction, donc les microlésions, qui sont des portes d'entrée au virus.
- **La prise du traitement en mode suppressif** (une fois par jour) agirait sur le nombre de récurrences et le risque de transmission en le réduisant à 1,1 % sur un an, et ce, avec ou sans condom.
- **Rester à l'affût des prodromes d'une récurrence** puisque c'est un signe que le virus est actif.
- **L'abstinence ou la modification des pratiques sexuelles durant les récurrences et quelques jours après la guérison** sont recommandées afin de limiter les risques de transmission. Cela veut simplement dire qu'on doit éviter qu'il y ait un contact direct avec la région affectée lors de cette période, mais cela ne veut pas dire d'oublier toute sexualité. C'est le moment d'explorer d'autres pratiques sexuelles et d'autres sphères de la sexualité, telles que la sensualité, les massages érotiques, la masturbation mutuelle, etc.
- **La divulgation rapide aux partenaires** est conseillée puisqu'elle permet de mieux négocier le port du condom et d'établir des stratégies pour prendre soin de la santé sexuelle des deux partenaires, réduisant ainsi les risques de transmission (Money et al., 2008). Bref, il est important de se questionner pour identifier quelles méthodes vous conviennent le mieux et celles que vous êtes le plus à l'aise d'utiliser.

**Q : Est-ce que je suis obligé de le dire à mon partenaire ? Comment est-ce que je fais ?**

**R :** Il n’y a pas d’obligation de dévoiler l’herpès à un.e partenaire. Il s’agit d’un choix personnel. Dans le cas où vous décidez de faire un dévoilement, sachez qu’il y a différentes manières de le faire. Ce qu’une personne est à l’aise de faire, une autre ne l’est peut-être pas. Voici donc quelques pistes de réflexion pour faciliter le dévoilement.

**La motivation**

Il est possible d’aller vérifier vos motivations personnelles à faire ce dévoilement. Qu’est-ce qui vous encourage à en parler ? Pour pousser votre réflexion plus loin, qu’est-ce qui vous motive à en parler à cette personne en particulier ? Déjà, **en identifiant ces éléments, vous aurez une meilleure idée de la manière d’aborder la discussion.** Par exemple, si vous souhaitez en parler à votre partenaire parce que vous vous sentez en confiance dans la relation, il est possible de commencer la discussion en disant à la personne que vous vous sentez en confiance et que vous souhaitez lui faire part d’une situation que vous vivez. De plus, il est recommandé d’identifier ses attentes. Qu’est-ce que vous souhaitez retirer de ce dévoilement ? En plus d’identifier vos attentes personnelles, il serait intéressant d’identifier vos attentes pour l’autre. Qu’est-ce que vous espérez de la part de l’autre suite au dévoilement ? Quelles sont vos attentes face à la réaction de votre partenaire ? Quelles sont vos attentes quant à ce que l’autre personne va faire des informations que vous lui donnez ?

**Le message**

Tout d’abord, il est possible de réfléchir au message que vous souhaitez transmettre. Un élément pouvant causer du stress chez une personne est la manière dont sera présenté le sujet. **Pour certain.e.s, ce sera fait de manière plus ou moins explicite.** Par exemple, en laissant un dépliant d’Info-Herpès à la vue (<https://drive.google.com/file/d/0BzekXTufjrjvMUFyYVVjNDY3QWs/view>), en allant faire un test de dépistage avec son/sa partenaire, en testant le terrain pour évaluer la réaction de l’autre afin de bien construire son message, en laissant sa médication (antiviraux, s’il y a lieu) à vue, etc.

Par la suite, il est possible de réfléchir au **choix des mots utilisés.** Voici quelques exemples :

<b>Éviter</b>	<b>Suggérer</b>
Infecté	Porteur ou personne vivant avec l’herpès
Crise d’herpès	Épisodes d’herpès
Risques de transmission	Possibilité ou probabilité
Contagieux	Transmissible ou le virus est actif
“J’ai attrapé l’herpès”	“J’ai l’herpès” ou “Je vis avec l’herpès”

Ensuite, certaines personnes peuvent vous questionner suite à votre dévoilement. Ces questions peuvent être intrusives et, parfois même, porter un jugement. Il serait intéressant de s'y préparer, par exemple en s'informant et lisant sur le virus afin d'y être mieux préparé. Internet peut être une bonne source d'information, mais il est important de rester vigilant face aux informations retrouvées. Souvent, des sites Web vont se servir d'exemples extrêmes pour capter l'attention sur un sujet. Il est pertinent de vérifier les sources d'informations des sites afin de voir si elles sont crédibles et officielles. **Pour de l'information sur le virus de l'herpès**, vous pouvez consulter le site du PVSQ (<https://pvsq.org/herp%C3%A8s>), le site du Gouvernement du Québec (<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/itss/herpes-genital/>), le site de la Clinique l'Actuel ([https://cliniquelactuel.com/L\\_herpes\\_genital/](https://cliniquelactuel.com/L_herpes_genital/)). Vous pouvez également nous écrire pour trouver des réponses à vos questions (info@infoherpes.org) ou nous appeler (1-844-847-4242).

Il est pertinent d'identifier vos limites. Par exemple, le contexte dans lequel la transmission a eu lieu, les impacts que cela a eu sur vous, etc. Prenez également en considération ce que vous savez des connaissances de l'autre par rapport au virus. Lors d'un dévoilement, **vous n'êtes pas obligé de tout dire**, si vous n'êtes pas à l'aise de partager certaines informations personnelles. De plus, vous n'avez pas à jouer le rôle de spécialiste si vous ne vous sentez pas à l'aise d'éduquer votre partenaire sur le virus. Il peut être pertinent de connaître certaines informations, mais vous n'êtes pas obligé de tout connaître sur l'herpès. Vous pouvez cibler des ressources (comme Info-Herpès) que votre partenaire pourra contacter s'il/elle se pose des questions plus pointues.

### **Le contexte**

Au niveau du contexte, l'endroit et le moment peuvent être planifiés. Pour l'endroit, vous pouvez identifier où vous vous sentez le plus en confiance et en sécurité, que ce soit en personne (chez soi, chez votre partenaire, etc.) ou distance (par téléphone, par texto, par courriel, par Skype/FaceTime, etc.). Demandez-vous à quel moment vous êtes le plus à l'aise d'en parler: au début de la rencontre ou à la fin, avant/après une relation sexuelle, etc?

Restez sensible à l'état de votre partenaire afin de savoir s'il/elle est disposé.e à vous écouter lors du dévoilement. Si la personne a eu une mauvaise journée ou une mauvaise nouvelle récemment, il se peut qu'elle soit moins réceptive.

Un élément important est d'être à l'écoute de soi-même. Il est important de se questionner à savoir si vous êtes prêt.e à faire ce dévoilement et si vous êtes à l'aise de le faire. Êtes-vous disponible en ce moment pour recevoir les émotions de l'autre ? Si vous avez eu une mauvaise journée, il est probablement mieux d'attendre à un autre moment.

Voilà quelques conseils et questions pour guider votre réflexion et votre préparation au dévoilement si vous souhaitez le faire. Nous tenons à vous rappeler que le dévoilement du virus de l'herpès n'est pas obligatoire et qu'il s'agit d'une décision personnelle selon votre aisance.

**Q : Est-ce que je dois laver mes draps de lit à chaque fois que j'ai un épisode d'herpès ?**

**R :** Pas obligé ! La transmission indirecte est exceptionnelle. **L'herpès ne se transmet pas par les objets de la vie de tous les jours**, donc pas par le siège de toilette, une serviette, un verre, les ustensiles, les draps de lit, etc. Le virus se désintègre très rapidement (en l'espace de quelques secondes) lorsqu'il est en dehors du corps humain. Il faudrait un **contact immédiat** et une porte d'entrée (ex. lésion, muqueuse) pour qu'il y ait une possibilité de transmission de cette façon.

**Q : Est-ce que c'est possible d'attraper l'herpès chez l'esthéticienne pour mon épilation ?**

**R : Non.** Le virus de l'herpès n'est pas transmis sur des objets, comme les instruments d'épilation, puisqu'il se désintègre rapidement sur les surfaces (quelques secondes). Par contre, l'épilation peut causer des traumatismes sur la peau ou des microlésions qui peuvent venir réactiver le virus. Il se peut donc que vous ayez une récurrence suite à votre visite chez l'esthéticienne pour cette raison.

**Q : Je suis en couple monogame exclusif depuis X temps et mon/ma partenaire vient de recevoir un diagnostic d'herpès, est-ce que cela signifie qu'il/elle a été infidèle ?**

**R : Pas nécessairement.** La première manifestation du virus ne concorde pas toujours avec le moment de l'infection. Parfois, les premiers signes (fièvre, douleurs musculaires, sensation de brûlure, etc.) peuvent passer inaperçus et la personne peut les attribuer à autre chose, comme une grippe. Parfois, l'herpès est asymptomatique (sans symptômes), puis se manifeste quelques années plus tard. Plusieurs raisons peuvent expliquer l'arrivée de lésions causées par l'herpès, mais ce n'est pas automatiquement parce que votre partenaire est infidèle.

**Q : Est-ce que je peux avoir des enfants si j'ai l'herpès ?**

**R : Bien-sûr !** La transmission de l'herpès lors de l'accouchement est très rare. Il est conseillé d'avoir un suivi médical rigoureux avec votre médecin. Il est également possible de prendre des antiviraux à partir de la 36<sup>e</sup> semaine de grossesse. En cas de doute, l'accouchement par césarienne sera préconisé.

**Q : J'ai besoin de parler à quelqu'un... Quelles sont les ressources pour moi ?**

**R :** Le projet Info-Herpès offre plusieurs services de soutien :

- Une ligne d'écoute au 1-844-847-4242
- Un service de courriel pour répondre à vos questions au [info@infoherpes.org](mailto:info@infoherpes.org)
- Un groupe de soutien une fois par mois (voir le site web pour les dates à venir au <https://pvsq.org/infoherpès>)

Écrit par Andréanne Dupont et Ludovick Ouellet-Harvey (Stagiaire responsable du projet Info-Herpès)



## **Bibliographie**

1. Agence de santé publique du Canada. (2016). *Lignes directrices canadiennes sur les infections transmissibles sexuellement. Section 5 : Prise en charge et traitement d'infections. Infections génitales au virus Herpes simplex (VHS)*.
2. Organisation mondiale de la Santé. (2017). Herpès (virus de l'herpès). Repéré à <http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/herpes-simplex-virus>
3. Association Canadienne de santé publique. (2017) *Réduire la stigmatisation et la discrimination par la protection de la vie privée et de la confidentialité. Récupéré le 13 février 2017 au file:///C:/Users/andre/OneDrive/Telechargement/Reducing-Stigma-and-Discrimination-FR.pdf*
4. Bickford, J. Barton, S.E. et Mandalia, S. (2007). Chronic genital herpes and disclosure... The influence of stigma, *International Journal of STD & AIDS*, 18(1), 589–592.
5. Code civil du Québec, RLRQ c CCQ-1991, <<http://canlii.ca/t/6bhzs>> consulté le 2018-11-10
6. Corey L, Wald A, Patel R, Sacks SL, Tyring SK, Warren T et al. (2004). Once-daily valacyclovir to reduce the risk of transmission of genital herpes, *New England Journal of Medicine*, 350(1), 11–20.
7. Clinique l'Actuel. (2015) *Santé sexuelle, ITSS, Herpès, Comment annoncer à son partenaire qu'on est atteint de l'herpès*. Récupéré le 10 décembre 2015 de <http://cliniquelactuel.com/Comment-annoncer-a-son-partenaire-qu-on-est-atteint-de-l-herpes> .
8. Foster, L.R. et Byers, E.S. (2013). Comparison of the sexual well-being of individuals with and without a herpes and/or human papillomavirus infection diagnosis, *International Journal of Sexual Health*, 25(1), 148–162.
9. GlaxoSmithKlineInc. (10 aout 2015). Monographie de produit Valtrex. 42p.
10. SOSHerpès. En route vers l'acceptation. Récupéré le 03 novembre 2016 de <http://sosherpes.com/la-route-vers-acceptation/>
11. Herpes Ressource Center. (2016) *Herpes myths vs facts*. Récupéré le 11 janvier 2016 de <http://herpesresourcecenter.com/herpes-myths-vs-facts>
12. INESSS.(2012) *Guide sur le traitement pharmacologique des ITSS : Herpès génital*. Récupéré le 11 février 2016 de <https://www.inesss.qc.ca/publications/publications/publication/guides-sur-le-traitement-pharmacologique-des-itss.html>
13. INSPQ.(2012) *Surveillance des infections transmissibles sexuellement et par le sang. Rapport intégré : épidémiologie des infections transmissibles sexuellement et par le sang au Québec*
14. LeGoff, J. (2008). Difficultés d'interprétations de la sérologie herpétique, *Revue francophone des laboratoires*, 406(1), 61-66.
15. Merin, A. et Pachankis, J.E. (2011) The Psychological Impact of Genital Herpes Stigma, *Journal of Health Psychology*, 16(1), 80–90.
16. Money, D. et Steben, M. (2008b). Herpès génital : aspects gynécologiques. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 30(4), 354-361.
17. Mon petit bobo. (2011). *Petit guide facétieux pour survivre à l'herpès ou comment s'accomoder d'un coloc dans la culotte : Comment annoncer qu'on a*

- l'herpès*. Récupéré le 18 octobre 2015 de <https://monpetitbobo.wordpress.com/2011/03/21/comment-annoncer-quon-a-herpes/> .
18. Newton, D.C. et McCabe, M. (2008a). Effects of Sexually Transmitted Infection Status, Relationship Status, and Disclosure Status on Sexual Self-Concept, *The Journal of Sex Research*, 45(2), 187-192.
  19. Newton, D.C. et McCabe, M. (2008b). Sexually transmitted infections : Impacts on individuals an their relationship. *Journal of Health Psychology*, 13(7), 864–869.
  20. Organisation Mondiale de la santé (OMS). (2015) *Deux tiers de la population des moins de 50 ans sont infectés par le virus Herpes simplex de type 1*. Récupéré le 13 janvier 2016 de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/herpes/fr/>.
  21. Organisation mondiale de la Santé. (2017). Herpès (virus de l'herpès). Repéré à <http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/herpes-simplex-virus>
  22. Rotermann, M., Langlois, K.A., Severini, A. et Totten, S. (2013). Prévalence de Chlamydia trachomatis et du virus de l'herpès simplex de type 2 : résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2009 à 2011. *Rapport sur la santé*, 24(4), p. 8-14.
  23. Steben, M. et K. Sénéchal. (2006) Prévenir la transmission de l'herpès génital : une question de négociation. *Le médecin du Québec*, Vol. 41, no 1, p.63-67.
  24. Royer, H.R., Falk, E.C. et Heidrich, S.M. (2013). Genital Herpes Beliefs: Implications for Sexual Health, *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 26(1), 109-116.
  25. Tam, T. (2018) Éliminons la stigmatisation entourant les infections transmissibles sexuellement. Récupéré le 13 février 2018 au <http://www.srhweek.ca/fr/blogueur-invite/eliminons-la-stigmatisation-entourant-les-infections-transmissibles-sexuellement>
  26. Wood, S. (2011). Answering Questions About Herpes in Pregnancy, *The Journal of Perinatal Education*, 20(1), 61-63.