

Zona: un souvenir de la varicelle...

Le **zona** se caractérise par une **éruption** apparaissant sur une partie du corps. Il survient surtout chez des personnes âgées de 60 ans et plus.

L'essentiel

- ◆ Le zona est caractérisé par une éruption de vésicules sur la peau, limitée généralement à une zone située d'un côté du corps ou du visage. Les lésions de la peau sont précédées par des sensations anormales sous la peau (brûlures, picotements, décharges, etc).
- ◆ Le zona peut prendre une forme plus sévère lorsqu'il touche l'oeil, le conduit de l'oreille et lorsqu'il atteint des personnes ayant des troubles de l'immunité ou âgées de 60 ans et plus.
- ◆ Il est conseillé de voir rapidement un médecin, car le traitement avec des médicaments antiviraux, lorsqu'il est prescrit, doit débiter dans les 72 heures suivant l'apparition de l'éruption sur la peau.
- ◆ Le zona est accompagné souvent de douleurs importantes. Parfois, les douleurs persistent après la guérison de l'éruption: cette névralgie post-herpétique peut être soulagée par une combinaison de traitements.



Quelle est la cause du zona?

Durant l'enfance, nous avons presque tous contracté le virus de la varicelle. Puis tous, une fois guéris, sommes devenus porteurs de ce virus « endormi » en nous, dans les ganglions nerveux.

Or il arrive que, bien plus tard, le système immunitaire ne parvienne pas à le contrôler. Le virus peut alors se réactiver. Il se multiplie, sort des ganglions, s'attaque aux cellules nerveuses qui se trouvent sur son trajet. Et provoque un zona.

Environ 20 % des adultes porteurs du virus de la varicelle développent un zona. La réaction inflammatoire due au virus varicelle zona entraîne des manifestations douloureuses et parfois alourdies par des complications. Pour tenter de les éviter ou de les diminuer, la consultation d'un médecin est recommandée

dès les premiers symptômes, surtout s'ils concernent les yeux.

Bon à savoir : il est plus fréquent de souffrir du zona après 60 ans, en raison d'une baisse d'immunité survenant à partir de cet âge.

Quels sont les signes annonçant le zona?

Un **zona débute** par une **sensation de brûlure** parfois intense, ou des **picotements** ou fourmillements, ou par une impression de coups de poignards ou de décharges électriques sur la surface de la peau ou des muqueuses. Fatigue, fièvre et maux de tête peuvent également être présents.

Quelques heures et jusqu'à 3 jours plus tard, une **rougeur** diffuse apparaît à l'endroit douloureux ou sensible.

Comment évolue le zona?

Des **vésicules** (cloques) rouges apparaissent. Emplies de liquide, elles provoquent des démangeaisons. Le plus souvent, l'éruption touche un côté du thorax ou du visage, mais le reste du corps peut également être touché.

Parfois, le zona est localisé au niveau d'un oeil. Les conduits auditifs ou les tympons sont également susceptibles d'être atteints.

Bon à savoir : avec ses manifestations caractéristiques, le zona est facile à diagnostiquer.

Combien de temps dure l'éruption du zona?

Les éruptions cutanées douloureuses liées au zona sont d'une durée et d'une intensité variables.

Le dessèchement des vésicules prend généralement de 7 à 10 jours. Les vésicules disparaissent généralement en 2 à 3 semaines.

En cas de surinfection, des cicatrices ou une dépigmentation de la peau peuvent persister de manière définitive.

Bon à savoir : la zone atteinte doit rester propre et sèche. Les vésicules ne doivent être ni grattées ni percées.

Quelles sont les complications du zona?

Une minorité de malades doivent affronter des complications, principalement une **douleur** qui persiste après la guérison. On parle alors de **névralgie post-zona** (ou douleur post-zostérienne). Sur la peau atteinte, le chaud, le froid, un souffle ou le frottement d'un vêtement peuvent sembler insupportables pendant des semaines ou même des mois, mais rarement à vie.

Plus le zona intervient tardivement dans la vie, plus ce risque augmente.

Plus rarement, un zona peut également être à l'origine de problèmes oculaires, jusqu'à la cécité ou la paralysie faciale.

Feu orange : en général, le zona se manifeste lors d'une crise unique. Plus rarement, il récidive à plusieurs reprises, et cela survient surtout chez les **personnes immuno-déprimées**.

Le zona est-il contagieux?

En soi, un **zona n'est pas contagieux**. En revanche, le liquide contenu dans les vésicules contient le virus de la varicelle. Jusqu'à l'assèchement de ces « cloques », une personne qui n'a pas eu cette maladie, et dont les mains seraient contaminées, pourrait développer une varicelle en cas de contact avec les muqueuses, à savoir le nez, la bouche ou les yeux.

Une parfaite hygiène des mains après tout soin réduit le risque de cette transmission.

Attention : certaines personnes doivent **éviter tout contact** avec un malade atteint de zona, en raison des conséquences potentiellement graves si elles sont infectées: c'est le cas pour les **femmes enceintes** (danger pour le fœtus), les **nouveau-nés**, ou les personnes dont le **système immunitaire est affaibli** (notamment les personnes infectées par le VIH - virus de l'immunodéficience humaine, responsable du sida- ou recevant un traitement immunosuppresseur ou anticancéreux).

Quel est le traitement du zona?

Sans traitement, généralement, la maladie guérit spontanément en environ 3 semaines.

Face aux douleurs

Le traitement repose sur l'administration d'**analgésiques** (du paracétamol) afin de limiter les douleurs. Lors de symptômes sévères, des antidouleurs plus puissants sont prescrits. Des crèmes contenant de la lidocaïne sont également utilisées.

En cas de douleurs persistantes appelées névralgie post-herpétique, des antidépresseurs et d'autres médicaments peuvent s'avérer nécessaires pour limiter l'inconfort de la maladie.

Les antiviraux

Ils sont particulièrement indiqués chez les personnes présentant un trouble de l'immunité, un diabète grave, chez les personnes âgées de 60 ans et plus, ainsi qu'en présence d'une maladie sévère. C'est le cas aussi en cas d'atteinte du nerf trijumeau dans le zona ophtalmique, en raison du risque d'atteinte de l'œil.

Les médicaments antiviraux doivent être pris **dans les 72 heures** suivant l'apparition des lésions sur la peau.

Bon à savoir : une rééducation spécifique peut être proposée en cas de paralysie faciale.

Peut-on prévenir le zona?

En Belgique, depuis 2017, le Conseil supérieur de la santé recommande que la **vaccination contre le zona** soit envisagée pour les personnes de 65 ans et plus.

Une seule dose de vaccin est proposée.

Le CSS explique cet avis

- par la charge de morbidité considérable liée au zona
- par l'augmentation de sa survenue avec l'âge
- par l'efficacité de la vaccination qui réduit le risque d'apparition du zona de $\pm 50\%$ et la fréquence des douleurs post-zona de $\pm 60\%$.

Bon à savoir : selon certains scientifiques, être en contact avec un enfant malade de la varicelle pourrait améliorer la protection de l'adulte déjà immunisé, grâce à cette exposition susceptible de (re)stimuler ses défenses immunitaires contre le virus. Mais cette hypothèse est remise en question actuellement.

Photo © koolsabuy

Mis en ligne le 04/08/2021

Références

- Zona. Article ID: ebm00017(001.041). www.ebmpracticienet.be. Site réservé aux médecins.

- [Vaccination contre l'herpès zoster virus \(zona\)?](#) Bruxelles: CSS; 2017. Avis n° 9209.