

## **Zona, que dois-je savoir ?**

Le zona est une maladie infectieuse. Il se manifeste par des douleurs parfois intenses, aiguës, d'un seul côté du corps ou du visage avec une éruption localisée de petites vésicules, c'est à dire de petites cloques.

### **Qu'est-ce qu'un zona ?**

C'est une éruption cutanée sur le trajet d'un nerf, due à la réapparition d'un ancien virus de la varicelle. Ce virus est resté dans les ganglions nerveux du rachis et du crâne. Il y restera tout au long de la vie, depuis le moment où il s'est introduit lors de la première infection sous la forme de varicelle.

### **Pourquoi ce virus est-il réapparu ?**

Il réapparaît, dans la plupart des cas, chez les personnes ayant une baisse des défenses immunitaires, dues soit à l'âge, soit à une maladie (maladie neurologique, cancer). Il peut également réapparaître lors d'une période de grande fatigue, d'un stress ou d'un traumatisme physique ou psychique (accident, décès d'un proche...).

### **A quoi reconnaît-on un zona ?**

Le zona se manifeste d'abord par des douleurs, des démangeaisons, des picotements, une sensation de brûlure (paresthésie), trois à cinq jours avant le début de l'éruption. Puis il devient très caractéristique par l'éruption de petites vésicules sur des petites taches rouges dessinant le trajet d'un nerf, le plus souvent sur le thorax, le long des côtes.

Parfois, l'éruption se localise autour de l'oeil (zona ophtalmique). Plus rarement, elle s'étend au cuir chevelu et aux organes de la face (oreilles, bouche).

Cette éruption cutanée est parfois accompagnée de fièvre, de sensation de brûlure, de démangeaisons et, plus rarement, de maux de tête.

Signalons que chez une personne jeune, ayant de bonnes défenses immunitaires, le zona peut être indolore.

### **Mon zona est-il contagieux ?**

Pendant sa phase de poussée (éruption), le zona est une maladie contagieuse au contact. Il est susceptible de transmettre la varicelle chez des personnes n'ayant pas encore contracté ce virus. Il faut éviter le contact avec les femmes enceintes n'ayant pas eu la varicelle ainsi qu'avec les personnes immunodéprimées.

Le zona est environ trois fois moins contagieux que la varicelle ; un contact avec un zona peut induire une varicelle chez un sujet prédisposé.

## **Combien de temps mon zona va-t-il durer ?**

Cette infection évolue en plusieurs phases s'étalant sur plusieurs semaines.

La première phase concerne l'apparition des premiers symptômes, surtout des douleurs, parfois une sensation de brûlures ainsi que des démangeaisons, pendant trois à cinq jours avant l'éruption vésiculeuse.

La seconde phase est l'apparition et le développement des vésicules pendant plusieurs jours, avec surtout de fortes douleurs au niveau de l'éruption cutanée et parfois des démangeaisons.

La troisième phase dure de deux à trois semaines. Les vésicules sèchent, les douleurs sont de moins en moins importantes et les rougeurs s'estompent.

Après la disparition des rougeurs, des douleurs peuvent persister pendant plusieurs mois.

## **Quel traitement vais-je avoir ?**

Le traitement classique est très simple :

- Les anti-douleur (aspirine, paracétamol, dérivés morphiniques) à plus ou moins forte dose.
- Eventuellement, des antibiotiques locaux en crème ou en pommade pour éviter une surinfection bactérienne.
- Un antiviral, si le diagnostic est fait rapidement. Il sera pris précocement dans les premières heures suivant l'éruption cutanée, pour avoir une efficacité.
- Le repos aide à la guérison. Il faut également éviter les vêtements trop serrés ou synthétiques qui peuvent accentuer l'irritation de la peau.

## **Y a-t-il un risque de complications ?**

Normalement, le zona ne se manifeste qu'une seule fois dans la vie.

Généralement, les complications d'un zona limité au thorax sont rares.

Les complications sont plus fréquentes dans le cas d'un zona ophtalmique (atteinte de la rétine ou d'autres parties de l'œil).

Les complications peuvent être plus graves chez les personnes très âgées ou souffrant

d'un déficit immunitaire (sida, leucémie, cancer).

Certaines douleurs (algies post-zostériennes) peuvent persister pendant plusieurs mois voire plusieurs années. Elles sont plus fréquentes chez les personnes ayant eu un zona ophtalmique.

Plus d'un malade sur deux, après 60 ans, a un risque de névralgies (douleurs et brûlures localisées d'origine nerveuse), pouvant survenir dans les mois suivant la phase aiguë de la maladie.

Ces névralgies sont plus fréquentes à la suite d'un zona ophtalmique.

Le zona n'est généralement pas une maladie grave. Son traitement est simple, mais vous devez le suivre avec beaucoup d'attention pour éviter les complications infectieuses ou douloureuses. Ses conséquences peuvent être invalidantes chez la personne âgée.