

LE ZONA

1. Notions clés

Le zona est une maladie infectieuse due à la réactivation du VZV (virus zona varicelle). Après guérison de la varicelle, le virus reste à l'état "dormant" au niveau des ganglions : le zona nécessite donc un épisode de varicelle au préalable chez la même personne.

Il peut survenir lors :

- d'une baisse momentanée des défenses immunitaires (fatigue, stress...),
- d'une maladie entraînant un déficit immunitaire (VIH, cancer, maladie infectieuse, etc),
- de façon naturelle avec la baisse des défenses naturelles avec l'avancée de l'âge.

Une personne présentant un zona est contagieuse et peut induire une varicelle chez une personne ne l'ayant jamais eue, l'inverse n'est pas possible. Le zona ne peut pas induire un zona chez une autre personne.

L'homme en est le seul réservoir. Le zona peut survenir à tout âge mais touche préférentiellement les personnes de plus de 50 ans et les femmes.



2. Symptômes

Les symptômes se caractérisent par des sensations de brûlures suivies par l'éruption douloureuse de boutons d'un seul côté du corps.

- Ces douleurs sont issues de l'inflammation des nerfs et liées à la propagation du virus le long des nerfs, c'est pour cela que l'on parle de névralgies. Les douleurs sont importantes et sont parfois prolongées.
- Les vésicules vont finir par former une croûte au bout de quelques jours comme pour la varicelle et tomber en laissant en place des cicatrices claires. Le zona guérit généralement en 2-3 semaines.
- Le zona se localise majoritairement au niveau du thorax (**zona intercostal**) mais il peut aussi toucher :
 - le dos, surtout au niveau lombaire,
 - le bas du ventre (parfois jusqu'aux organes génitaux),
 - le visage, notamment autour d'un œil (**zona ophtalmique** dans 5 à 10% des cas, souvent source de complications), d'une oreille ou de la bouche.
- Les **douleurs post-zostériennes** sont la complication majeure du zona correspondant à des douleurs de forte intensité et persistantes plusieurs mois après la disparition des boutons. Elles sont fréquentes chez les personnes âgées et peuvent être définitives et très invalidantes.

3. Comment traiter ?

Il faut respecter des règles d'hygiène et ne pas se gratter :

- préférer des douches aux bains (le contact prolongé avec l'eau ralentit le séchage des croûtes),
- pratiquer une fois par jour un nettoyage avec un antiseptique à base de chlorhexidine sur les boutons pour éviter les surinfections,
- ne pas utiliser de talc, éosine, gel ou crème contenant des antibiotiques, des corticoïdes, des anesthésiques ou des antihistaminiques,
- porter des vêtements amples afin d'éviter le contact avec la zone atteinte.

Pour la douleur au moment de l'éruption des boutons : traiter avec du **paracétamol**.

Il ne faut **jamais utiliser d'ibuprofène ou d'aspirine** (risque de réactions allergiques très graves et de surinfections cutanées graves).

Il existe un traitement anti-VZV devant être instauré dans les 72 heures suivant le début des éruptions pour empêcher le virus de se multiplier, diminuer l'intensité des douleurs et limiter la survenue de complications.

Pour les douleurs post-zostériennes, la prise en charge repose sur des médicaments plus spécifiques des atteintes des nerfs nécessitant une consultation et une prescription de votre médecin.

4. Vaccination

En France, la vaccination contre le zona est recommandée chez les adultes âgés de 65 à 74 ans afin de diminuer la survenue de zona et le risque de douleurs post-zostériennes. C'est un vaccin vivant atténué, une unique dose suffit sans avoir besoin de rappel.

Il peut être effectué en même temps que le vaccin pour la grippe et le DTP.

Sources :
 E.Pilly 2020, 27e édition
www.santepubliquefrance.fr
www.ameli.fr/assure/sante/themes/zona
 Calendrier vaccinal 2020