

# Le zona : faits essentiels



Par Katherine McDonald, Asfandyar Mufti et D<sup>re</sup> Afsaneh Alavi

Le zona est causé par la réactivation du virus varicelle-zona dans un nerf. Il se manifeste par une éruption cutanée douloureuse, le long du nerf infecté. Connu aussi sous le nom d'herpès zoster, il est très différent de l'herpès simplex, le virus causant les feux sauvages (boutons de fièvre) et l'herpès génital. En fait le zona est lié à la varicelle. Après une varicelle, le virus s'installe dans les racines des nerfs et peut se réactiver sous forme de zona à n'importe quel moment, bien que plus fréquent chez les aînés.

Le virus est seulement contagieux

En général, le diagnostic est établi par une évaluation clinique ou par l'analyse en laboratoire du liquide des vésicules.

### Signes et symptômes

Les patients présentent fréquemment des douleurs, des picotements et une éruption au niveau de l'estomac, de la poitrine ou de la région oculaire, en général unilatéralement. Une douleur localisée, parfois confondue avec une douleur gastrique ou cardiaque, peut précéder l'éruption de deux ou trois jours. Des rougeurs apparaissent avant que les vésicules irritantes se développent. Un gonflement peut



la population aura un zona au cours de sa vie. Ressenti plus douloureux chez les personnes âgées et celles ayant un système immunitaire affaibli, il l'est moins chez les jeunes patients. Certains individus décrivent une douleur sourde constante alors que pour d'autres elle fluctue — aiguë et intolérable. Généralement, les symptômes durent de deux à quatre semaines, mais la douleur peut subsister une fois l'éruption disparue. La complication la plus grave est la Névralgie Post-Herpétique (NPH). Les facteurs de risque incluent : avoir plus de 50 ans, avoir eu la varicelle ou un système immunitaire déficient. Ce dernier peut être lié à une période de stress importante provoquée par une immunosuppression résultant d'une

« Il est important de se faire vacciner pour se protéger. »

si une personne n'a jamais eu la varicelle (ou le vaccin) et est exposée aux fluides d'un zona actif. Dans ce cas, elle peut contracter la varicelle. Le virus peut se réactiver sous forme de zona, sans raison apparente ou du fait d'un système immunitaire affaibli.

survenir dans la zone et de nouvelles vésicules se manifester durant une semaine, les vieilles cloques formant des croûtes. Certaines personnes souffrent de fièvre, de maux de tête et d'estomac.

On estime qu'environ un tiers de

affection médicale (ex. VIH/SIDA, cancer) ou à un traitement (ex. corticoïdes, thérapies biologiques, chimiothérapie). Les femmes sont plus à même de développer un zona. D'autres facteurs de risque : âge, antécédents familiaux, diabète et MPCO.

Il est possible de contracter un zona plus d'une fois. On pense que le risque de récurrence après 8 ans est de 6.2 %. De sévères douleurs post-zona après la poussée initiale et l'âge sont d'autres facteurs de risque.

### Prévention et traitement

Il est important de se faire vacciner pour se protéger. Selon l'âge auquel vous recevez le vaccin (qui consiste en une dose unique d'immunisation) le risque de développer un zona diminue de 50 %. Si vous le contractez quand même, le vaccin pourrait aider à réduire les douleurs lors des poussées ou les douleurs post-zona (NPH). Il est fortement recommandé pour les plus de 60 ans et possible entre 50 et 60 ans. Certains régimes d'assurance-maladie prennent en charge le vaccin, disponible dans la plupart des pharmacies et certains cabinets médicaux. Un nouveau vaccin qui pourrait offrir une plus grande protection est en cours de développement et devrait être



## Pourquoi les jeunes adultes contractent-ils le zona?



Antérieurement au vaccin, 90 % des enfants avaient la varicelle avant l'âge de 12 ans. Depuis la vaccination, les hospitalisations ont été réduites de 70 %. Ce résultat positif a été partiellement « assombri » par une augmentation de jeunes canadiens atteints de zona.

Notre message principal reste que les vaccins sont essentiels et que les bénéfices l'emportent sur les risques possibles. Néanmoins, les vaccins ont modifiés l'épidémiologie du virus et potentiellement la protection de l'immunité collective. Peu d'enfants ayant désormais la varicelle, nous ne sommes plus si souvent exposés au virus qui renforçait notre immunité naturelle durant notre vie.

proposé au public d'ici quelques années.

Maintenir un mode de vie sain et équilibré est recommandé pour prévenir le zona.

Malheureusement, il n'existe pas de traitement curatif pour le zona. Des antiviraux, pris dans les 72 heures suivant les premiers signes ou symptômes, en atténuent la durée et la sévérité. Des médicaments en vente libre peuvent aider à soulager les douleurs légères. Si elles sont intenses, on prescrira des corticoïdes pour réduire l'inflammation et des antibiotiques en cas d'infections. Si la douleur persiste une fois l'éruption passée, des antiépileptiques ou des antidépresseurs tricycliques peuvent parfois être prescrits.

Évitez de gratter les vésicules. Si la tentation est trop forte, utilisez une lotion calmante (ex. calamine). N'appliquez pas de lotions parfumées ou irritantes sur l'éruption. Pour protéger la peau fendue on peut utiliser le baume de benjoin.

### Que faire si vous pensez avoir un zona

Avez-vous une éruption cutanée avec démangeaisons, picotements, sensation de brûlure ou douleurs se

manifestant en bande sur le corps ou dans la région des paupières? Pensez-vous à un zona? Consultez un médecin dès que possible. Un traitement précoce peut réduire l'intensité de la douleur et les risques de complication surtout si la région des yeux est touchée.

Le zona n'est généralement pas mortel. Néanmoins, il est important de consulter votre médecin et de surveiller votre santé pendant que le corps récupère. [app](#)

*Katherine McDonald, BSCH, étudiante en médecine à l'Université d'Ottawa, fait partie de la direction du « Dermatology and Pediatric Interest Group ». Elle est assistante de recherche à l'hôpital pour enfant de l'Est Ontarien.*

*Asfandiyar Mufti, BMSc, est étudiant en troisième année de médecine et fondateur du « Dermatology Interest Group » à l'Université d'Ottawa. Il est aussi vice-président des finances de la Société d'Esculape de l'Université d'Ottawa.*

*Afsaneh Alavi, MD, MSc, FRCPC, est dermatologue au « Women's College Hospital » et professeure adjointe de la division de dermatologie à l'Université de Toronto.*