

Le zona

Le zona guérit en général spontanément sans complication. Un traitement n'est utile que chez certaines personnes. Le plus souvent, des soins d'hygiène suffisent.

- La varicelle et le zona sont causés par le même virus. Il est attrapé le plus souvent pendant l'enfance. Le réveil de ce virus provoque le zona, qui se manifeste sur la peau, en général sur un seul côté du corps le long du trajet d'un nerf. Ce réveil semble favorisé quand les défenses de l'organisme sont diminuées, par exemple en raison d'une maladie, d'un traitement ou simplement d'un âge avancé.

Des lésions localisées, des douleurs

- Le zona se manifeste par de petites cloques sur fond rouge, généralement sur la poitrine, le dos ou le visage. Des douleurs (comme une brûlure) ou des sensations anormales sont ressenties sur la peau, parfois deux ou trois jours avant l'apparition des lésions.

- En général, le zona guérit en moins d'un mois. Les lésions s'infectent rarement, le plus souvent sans conséquence grave. Elles laissent parfois une cicatrice.

- Chez certaines personnes (surtout des personnes âgées), les douleurs persistent après guérison des lésions.

- Quand le zona atteint la zone autour de l'œil, les lésions sont handicapantes et s'aggravent souvent. Un suivi spécialisé est alors nécessaire.

- Les lésions sont contagieuses par contact pendant une semaine à partir de l'apparition des cloques et risquent de transmettre la varicelle aux personnes qui ne l'ont pas déjà eue.

- En cas de zona pendant une grossesse, le risque de contamination de l'enfant à naître est minime, mais nécessite un suivi et des soins adaptés.

Surtout des soins d'hygiène

- Les soins du zona sont simples et visent à éviter l'infection des lésions : toilette à l'eau et au savon des lésions, et hygiène des mains. Il est en général inutile de mettre un désinfectant.

- Appliquer un pansement non adhérent diminue parfois les douleurs provoquées par le contact avec les vêtements.

- Quand le zona touche l'œil, mettre des larmes artificielles et placer un pansement oculaire visent à soulager et à protéger, en complément d'un traitement antiviral.

Des médicaments parfois utiles

- En cas de douleurs, prendre du *paracétamol* suffit parfois.

- En cas de douleur intense, la *morphine* à faible dose et sur une courte durée est une alternative, au prix d'effets indésirables semblables à ceux de la *codéine*, qui est un autre opioïde, mais d'efficacité moins certaine.

- Chez les personnes âgées, un traitement antiviral aide à réduire la durée d'éventuelles douleurs, à condition de le commencer dans les 3 jours qui suivent l'apparition des cloques.

- Un traitement antiviral est justifié pour éviter une aggravation du zona quand le zona touche l'œil ou chez les personnes dont les défenses immunitaires sont affaiblies.

Certains médicaments à éviter

- Les anti-inflammatoires, comme l'*aspirine* ou l'*ibuprofène*, sont à écarter en cas de zona (ou de varicelle) car ils provoquent parfois des complications infectieuses graves des lésions.

- Attention aux médicaments à appliquer sur la peau. Certains contiennent notamment des dérivés de la cortisone et ne doivent pas être appliqués sur les lésions. Mieux vaut aussi éviter le talc, qui semble augmenter le risque d'infection.

©Prescrire - janvier 2017

Sources • "Zona" Premiers Choix Prescrire, actualisation septembre 2016 : 5 pages.