



Zona (ceinture de feu, herpès zoster)

🕒 paru le 26/07/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Le zona, également connu sous le nom de ceinture de feu ou d'herpès zoster, est une éruption cutanée en forme de ceinture qui apparaît sur une moitié du corps, au niveau de la cage thoracique, du tronc ou du visage, et rarement sur les membres. Le responsable de cette éruption cutanée est le virus de la varicelle. Ce virus, après une varicelle, peut en effet se réfugier dans certaines cellules nerveuses responsables de la sensation (neurones sensitifs), y rester 'dormant' pendant de nombreuses années, et se réactiver dans certaines circonstances. Le virus provoque alors une inflammation de ces voies nerveuses. L'herpès est contagieux. Le risque de zona est le plus élevé après l'âge de 60 ans.

Quelle est sa fréquence ?

En Belgique, chaque médecin généraliste voit en moyenne 5 nouveaux cas de zona pour 1 000 patients reçus par an. Le nombre de nouveaux cas augmente avec l'âge : de moins de 2 pour 1 000 avant l'âge de 50 ans à 11 pour 1 000 après l'âge de 80 ans.

Comment le reconnaître ?

Quelques jours avant l'apparition de l'éruption, une sensation de brûlure, une douleur ou des démangeaisons peuvent se faire sentir localement. Viennent ensuite les boutons rouges et les cloques (vésicules), sur une moitié du corps, au niveau de la cage thoracique, du tronc ou du visage. Pendant la poussée, vous pouvez aussi présenter un état grippal et une légère fièvre. Les boutons et les cloques peuvent continuer à se multiplier pendant une semaine. Ensuite, ils sèchent et forment des croûtes. La guérison arrive généralement après 1 à 2 semaines et ne laisse pas de cicatrices. Souvent, la peau garde une légère coloration pendant quelque temps.

Il se peut qu'une douleur persiste jusqu'à plusieurs mois après l'infection (névralgie post-herpétique). Celle-ci est provoquée par l'inflammation du nerf atteint.

Si vous développez un zona sur le visage, l'œil peut aussi s'enflammer : il devient rouge et perd partiellement sa sensibilité, avec des répercussions sur la capacité de voir (acuité visuelle).

Comment le médecin peut-il le reconnaître ?

Le plus souvent, vous savez si vous avez déjà eu la varicelle. Mais, même si vous ne le savez pas, votre médecin peut poser le diagnostic de zona sur la base de vos plaintes et de l'aspect caractéristique des lésions. Il n'est généralement pas nécessaire de passer des examens complémentaires, sauf si l'œil est touché (zona ophtalmique). Dans ce cas, un médecin spécialiste des yeux (ophtalmologue) devra être consulté.

Que pouvez-vous faire ?

En principe, le zona guérit de lui-même et ne nécessite pas de traitement particulier. Vous pouvez prendre des

douches et des bains comme d'habitude. Si vous avez des cloques, séchez-vous en tamponnant votre peau sans frotter. Ne les frottez ou grattez sous aucun prétexte, car le virus est renfermé dans le liquide qu'elles contiennent et peut transmettre la varicelle aux personnes qui ne l'ont pas encore eue. Une hygiène stricte des mains est donc indispensable. Les cloques ouvertes peuvent être désinfectées.

Que peut faire votre médecin ?

Qui traiter ?

Le médecin prescrira un traitement chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli (personnes immunodéprimées) ou qui risquent des complications, par exemple en cas de sida ou de traitement par des médicaments contre le cancer ou par cortisone.

Un zona touchant le visage est associé à un risque de lésions oculaires. Vous serez orienté vers un ophtalmologue pour un contrôle.

Chez certaines personnes, la maladie est souvent plus grave. Il s'agit par exemple des personnes de plus de 60 ans et des patients diabétiques. Chez les personnes à risque, le traitement sera de préférence démarré dans les 3 jours qui suivent le début de la maladie.

Quel traitement ?

Chez les patients à risque, le médecin prescrira des médicaments antiviraux à prendre pendant 7 jours. Aciclovir 800 mg 5x/jour ou valaciclovir 1g 3x/jour. Après ce traitement, les lésions cutanées n'auront pas encore disparu, mais la prolifération du virus est stoppée. Le traitement diminue également la durée de la maladie.

Les personnes fortement immunodéprimées reçoivent parfois ce traitement par perfusion. Ce traitement par perfusion est réalisé à l'hôpital.

Les crèmes ne sont pas très efficaces.

En cas de douleur pendant la poussée de la maladie, le paracétamol est le premier choix.

Si les douleurs persistent après la poussée, des médicaments qui agissent spécifiquement sur les douleurs nerveuses (névralgies) seront proposés : il s'agit de certains antidépresseurs ou de certains antiépileptiques.

Pour les personnes à risque, il existe un vaccin qui réduit la probabilité de développer un zona et une névralgie post-herpétique.

En savoir plus ?

- [Zona : un souvenir de varicelle – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Zona : fiche-patient – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Zona \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)
- [Zona ophtalmique \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)
- [Hygiène des mains – Vous êtes en de bonnes mains – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Aciclovir – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Valaciclovir – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Varicelle – Vaccination-Info.be](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Zona' \(2000\), mis à jour le 13.02.2017 et adapté au contexte belge le 01.07.2017 – ebpracticenet](#)
- [Fiches de transparence 'Prise en charge du zona' \(2010\) - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)