

**Psst!**

Programme de soins et santé pour tous

ZONNA

# ZONA

La plupart des gens ont contracté la varicelle lorsqu'ils étaient enfants. Une fois une personne infectée par le virus de la varicelle, ce dernier reste en dormance dans le corps. Il peut refaire surface des années plus tard sous la forme d'une éruption cutanée appelée « zona ». Cette éruption cutanée peut entraîner une douleur importante que plusieurs qualifieront de « ceinture de feu ».

Pour quelles raisons avoir le zona est-il différent d'avoir varicelle ? Existe-t-il une façon de prévenir l'apparition d'un zona ? Quelles sont les conséquences et les complications de cette maladie ? Ce guide a été créé dans l'objectif de répondre à ces questions. En étant informé et en connaissant les mesures préventives, il sera ainsi plus facile de vivre avec le zona.

## SAVIEZ-VOUS QUE...

De 10 à 30 % des personnes ayant eu la varicelle développeront un zona.



# DANS CE GUIDE

## QU'EST-CE QUE LE ZONA ?

> Description	5
> Symptômes	6
> Transmission et risque de contagion	12
> Facteurs de risque	15
> Complications	18

## COMMENT TRAITER ET PRÉVENIR LE ZONA ?

> Traitements	21
> Prévenir par la vaccination	27

© Familiprix inc. 2024

**MISE EN GARDE ET AVIS D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ :** Tous les droits réservés. Toute reproduction et/ou transmission, partielle ou totale, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite à moins d'en avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de Familiprix inc.

Ni Familiprix inc. ni aucune des personnes ayant participé à l'élaboration, à la réalisation et/ou à la distribution de cette publication ne fournissent quelque garantie et n'assument quelque responsabilité que ce soit relativement à l'exactitude, au caractère actuel et au contenu de la publication, ou ne peuvent être tenus responsables de toute erreur qui pourrait s'y être glissée ou de toute omission.

Le contenu de la présente publication vous est fourni à titre d'information. Il ne vise pas à donner des conseils particuliers applicables à votre situation et ne peut en aucun cas être considéré comme constituant une déclaration, une garantie ou un conseil de nature médicale. Si vous avez besoin d'un avis ou d'un conseil de nature médicale, vous devez consulter un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel qualifié de la santé.



QU'EST-CE  
QUE LE  
**ZONA?**

## DESCRIPTION

Le zona, aussi appelé « herpes zoster », est une infection causée par le virus nommé « varicelle-zona ». Ce virus, tel que son nom l'indique, est également responsable de la varicelle.

À la suite d'un épisode de varicelle, le virus varicelle-zona reste inactif dans des nerfs situés tout près de la colonne vertébrale. Il peut y rester en dormance pendant très longtemps : des dizaines et des dizaines d'années. Le fait d'avoir un **système immunitaire** moins performant ou encore le vieillissement, peuvent mener à une réactivation du virus.

Le zona se développe en causant des lésions bien particulières sur la peau. Ces lésions sont très souvent accompagnées d'une sensation de brûlure. Les principaux facteurs de risque de contracter le zona sont présentés à la page 15.

## QU'EST-CE QUE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?

Le système immunitaire est l'ensemble de toutes les cellules du corps qui nous protègent des virus, bactéries, parasites et poisons. Les cellules de ce système ont la responsabilité de défendre le corps et de détruire les intrus.





## L'HERPÈS ? MAIS ÇA CAUSE LES FEUX SAUVAGES, NON ?

Les feux sauvages et le zona sont effectivement causés par des virus de la même famille. Il existe plusieurs types de virus Herpes. L'herpès labial, communément appelé « feu sauvage », est causé par le virus Herpes simplex (HSV).

### SYMPTÔMES

Au tout début de l'infection, le zona peut se présenter comme une banale rougeur sur la peau, qui deviendra ensuite une éruption cutanée. Les lésions cutanées se situent à un endroit bien précis sur le corps, la majorité du temps d'un seul côté.

Les lésions sont composées de petites vésicules rouges disposées en forme de grappe. Elles se présentent comme de petites bosses d'un diamètre de un à trois millimètres. À l'intérieur de ces petites bosses se trouve un liquide clair qui, avec le temps, deviendra opaque. Ce liquide est très **contagieux**. Les lésions évolueront et formeront une croûte communément appelée « gale ».



### SAVIEZ-VOUS QUE...

L'éruption cutanée n'est pas nécessairement le premier symptôme que vous allez remarquer.

## Les premiers symptômes

Certains symptômes peuvent se présenter avant même que l'éruption cutanée ne soit visible. Généralement, entre un à dix jours avant que les rougeurs apparaissent, la personne peut présenter les sensations suivantes à l'endroit où les vésicules feront leur apparition :

- > Douleur
- > Démangeaison
- > Picotement
- > Engourdissement ou fourmillement

Certaines personnes diront même qu'elles sentent des décharges électriques, une sensation de coup de poignard ou même une sensation de brûlure à cet endroit.

Avant l'éruption, la personne peut aussi ressentir les symptômes suivants :

- > Malaises
- > Maux de tête
- > Sensibilité intense à la lumière

## Des lésions cutanées bien particulières

Comme mentionné précédemment, après une première exposition à la varicelle, le virus varicelle-zona reste dormant dans les nerfs pendant plusieurs années. Lorsqu'il se réactive, le virus se reproduit et se répand, suivant le chemin du nerf dans lequel il s'était réfugié.

L'éruption cutanée se trouvera sur la peau entourant ce nerf, elle suit un trajet nerveux qui est appelé « dermatome ». Cela peut arriver sur presque n'importe quel nerf du corps, même dans le visage.

Ce qui rend le zona si particulier est la façon et l'endroit où se développera l'éruption cutanée. En effet, dans la grande majorité des cas, les lésions sont unilatérales, c'est-à-dire qu'elles se situent d'un seul côté du corps ou du visage. Par exemple, elles apparaîtront seulement du côté droit de l'abdomen, et non du côté gauche.



## QUELQUES EXCEPTIONS À LA RÈGLE

Même si la majorité des cas de zona ont les caractéristiques décrites à la page précédente, il arrive que certains cas soient différents. En effet, il est possible que le zona se présente sous forme d'éruption cutanée sur la totalité du corps. Cette situation se produit principalement chez les gens ayant un système immunitaire très affaibli.



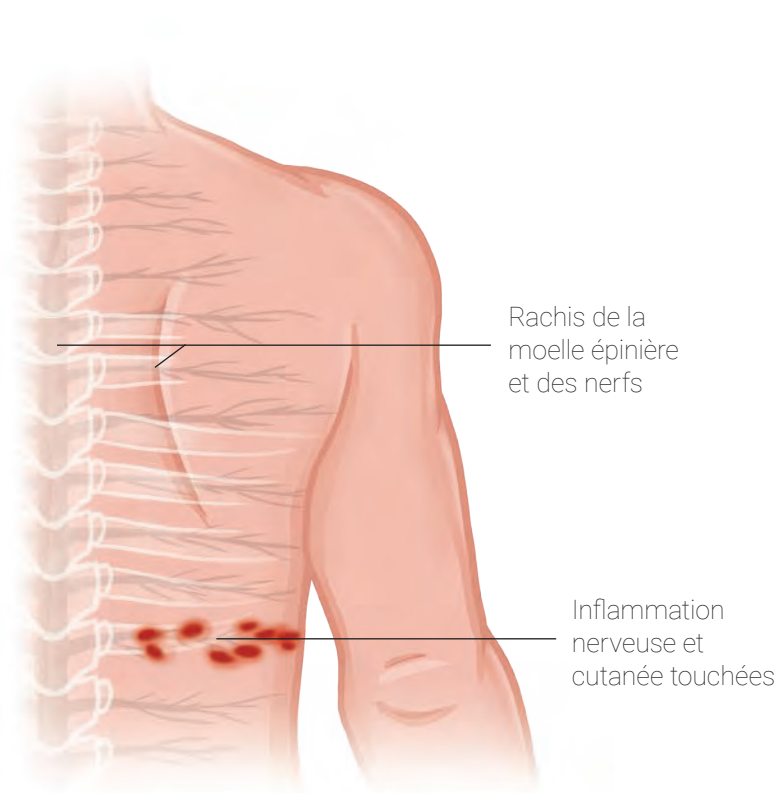
### ATTENTION !

Si vous avez des lésions d'un seul côté du corps qui sont douloureuses, c'est un indice qui porte à croire que c'est un zona. Consultez rapidement votre professionnel de la santé pour savoir quelles sont les mesures à prendre.

Et soyez encore plus vigilant si les symptômes sont ressentis près des yeux : si la région près de l'œil est atteinte, votre vision pourrait en souffrir.



## Éruption cutanée suivant un nerf



## Varicelle et zona : un virus, deux visages

Voici les grandes différences et similitudes entre ces deux maladies :

	<b>VARICELLE</b>	<b>ZONA</b>
<b>Présentation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Éruption cutanée</li><li>• Malaise</li><li>• Démangeaisons</li><li>• Perte d'appétit</li><li>• Maux de tête</li><li>• Fièvre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Éruption cutanée</li><li>• Douleur</li><li>• Fatigue</li><li>• Fièvre</li><li>• Sensation de brûlure, picotement ou engourdissement à la région atteinte</li></ul>
<b>Description de l'éruption cutanée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partout sur le corps</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Localisée à un endroit particulier sur la peau (souvent juste d'un côté du corps)</li><li>• En forme de grappe</li></ul>
<b>Groupe d'âge généralement affecté</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1-14 ans</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Principalement les personnes âgées de plus que 50 ans</li></ul>



## TRANSMISSION ET RISQUE DE CONTAGION

Il est important de se rappeler que le virus varicelle-zona cause, comme son nom l'indique, la varicelle et le zona. Sachez qu'il est impossible de souffrir de zona sans avoir en premier lieu souffert de varicelle. Lorsqu'une personne entre pour la première fois en contact avec le virus, elle contractera **la varicelle**.

### MYTHE

Je ne devrais pas sortir de chez moi, je suis atteint de zona et je ne voudrais pas contaminer tout le monde.

### RÉALITÉ

Le zona n'est pas particulièrement contagieux, par contre, il y a des précautions à prendre.



**Attention! Le contact direct avec le liquide contenu dans les vésicules permet la transmission du virus qui causera la varicelle.** Une fois vidées, les vésicules s'assèchent et laissent une croûte jaunâtre. Dès que toutes les lésions sont devenues des croûtes, la personne n'est plus contagieuse.

Jusqu'à ce que vous ne soyez plus contagieux, il faut éviter d'entrer en contact avec les personnes suivantes :

- > Les nouveau-nés
- > Les personnes n'ayant jamais eu la varicelle
- > Les femmes enceintes
- > Les personnes dont le système immunitaire est déjà affaibli

Ces gens sont malheureusement plus à risque de contracter la varicelle ou d'avoir des complications à la suite de cette maladie. Ils devraient être dirigés vers un médecin s'ils entrent en contact avec une personne atteinte de zona ou même de la varicelle.

## MYTHE

Si je tousse, je risque de transmettre le virus varicelle-zona à tous mes proches.

## RÉALITÉ

Il est peu probable de contracter le virus varicelle-zona à travers la salive ou des sécrétions du nez d'une personne infectée.





## POUR LIMITER LA CONTAGION :

Si vous avez des lésions de zona sur la peau, il existe certaines astuces afin de diminuer les risques de transmission du virus.

- > Couvrir les vésicules avec une compresse.
- > Laver l'éruption cutanée et garder la région affectée propre. Cette pratique diminue également le risque que la lésion soit infectée par des bactéries.
- > Se laver les mains fréquemment.
- > Éviter de toucher les lésions.

## FACTEURS DE RISQUE DE CONTRACTER UN ZONA

Les facteurs de risque de contracter un zona ont tous un lien avec la santé du système immunitaire. Lorsque les cellules du système immunitaire sont affaiblies, elles sont incapables de détruire adéquatement les « intrus » ou, dans ce cas-ci, de contrôler le virus varicelle-zona resté latent dans les nerfs du corps. L'affaiblissement des cellules du système immunitaire permet au virus de se répandre et de créer les symptômes du zona.

Certains groupes de personnes sont plus à risque d'être atteints de zona :

- > Les personnes de plus de 50 ans (66 % des gens atteints de zona sont âgés de plus de 50 ans).
- > Les personnes recevant des traitements contre le cancer (radiothérapie ou chimiothérapie). Le cancer et ses traitements diminuent la force du système immunitaire.
- > Les personnes atteintes de certaines maladies qui diminuent la force du système immunitaire comme par exemple le VIH.
- > Les personnes prenant des corticostéroïdes à long terme.
- > Les personnes prenant des médicaments immunosuppresseurs (qui diminuent l'efficacité du système immunitaire).

### **Immunosuppresseurs... corticostéroïdes...**

Vous vous demandez si vous prenez ce type de médicaments ? N'hésitez pas à poser des questions à votre pharmacien afin d'en savoir davantage.

## SAVIEZ-VOUS QUE...

Le zona est une condition invalidante qui affecte majoritairement les gens de plus de 50 ans. Comme toute bonne règle a des exceptions, il peut arriver que des gens plus jeunes en soient également atteints.

Le simple fait d'avoir des facteurs de risque ne signifie pas nécessairement qu'une personne contractera le zona. Par contre, si vous êtes inquiet, prenez le temps de discuter avec votre professionnel de la santé des précautions à prendre afin de mettre toutes les chances de votre côté pour éviter de contracter cette maladie.



### MYTHE

Le zona, c'est comme la varicelle, on ne peut l'attraper qu'une seule fois.

### RÉALITÉ

Malheureusement, le zona peut survenir plus d'une fois dans la vie d'une personne d'où l'importance de se faire vacciner.







## SAVIEZ-VOUS QUE...

Le vaccin contre la varicelle fait partie de la liste du calendrier de vaccination provincial au Québec et au Nouveau-Brunswick, ainsi que dans plusieurs autres provinces canadiennes. Depuis l'arrivée de ce vaccin, le nombre d'enfants développant la varicelle a grandement diminué. De plus, le fait d'être vacciné contre cette maladie diminue le risque de développer un zona.



## COMPLICATIONS

Bien que l'infection et les symptômes découlant d'un zona soient dérangeants, les complications peuvent être encore plus invalidantes. Malheureusement, certaines personnes seront aux prises avec des douleurs importantes bien après la disparition des lésions. C'est ce qu'on appelle la **névralgie post-herpétique**.

Ce type de douleur est ressenti à l'endroit où les lésions sont apparues initialement. Elle est souvent plus intense et plus dérangeante que la douleur présente lors de l'éruption cutanée. Chez certaines personnes, elle sera présente en tout temps, chez d'autres, elle sera présente de façon occasionnelle.

Les douleurs possèdent les caractéristiques suivantes :

- > Douleur persistante et récurrente pendant plus de 30 jours suivant la disparition des lésions
- > Douleur située aux environs de la lésion originale
- > Douleur sévère et invalidante
- > Douleur qui se résout lentement
- > Douleur qui rappelle une sensation de brûlure

Les conséquences négatives et la durée de ce type de douleur sont beaucoup plus importantes lorsque la personne est âgée. Cette douleur peut persister plusieurs mois, voire plusieurs années, ce qui peut grandement affecter la qualité de vie.



En effet, lorsque la névralgie post-herpétique est sévère, elle peut causer des problèmes de sommeil, des pertes de poids et aller même jusqu'à entraîner une dépression et de l'anxiété.

- > Plus une personne est âgée, plus le risque d'avoir de la névralgie post-herpétique augmente.
- > Si les lésions originales affectent les yeux, le risque de névralgie post-herpétique est encore plus important.



## IMPORTANT !

Lorsque le traitement antiviral est débuté rapidement, dès le début des symptômes, les risques de développer de la névralgie post-herpétique diminuent grandement. Une raison de plus de consulter votre médecin ou votre pharmacien rapidement si vous ressentez les symptômes du zona.

A vertical strip on the left side of the page shows a microscopic view of cells, likely from a tissue sample, with various cellular structures and nuclei visible.

COMMENT  
TRAITER ET  
PRÉVENIR LE  
**ZONA?**

## TRAITEMENTS

Plusieurs éléments font partie du traitement du zona. La première étape est de contrôler le virus, il faudra aussi minimiser les démangeaisons et protéger la région infectée. Finalement, si la névralgie post-herpétique est présente, il est possible de la prendre en charge. Cette section vous permettra d'explorer les diverses solutions possibles.

### MYTHE

Si je pense avoir des lésions d'un zona, il est préférable que j'attende que ça passe.



### RÉALITÉ

**La meilleure chose à faire est de consulter un médecin ou un pharmacien le plus rapidement possible.** En effet, l'efficacité maximale des traitements prescrits est atteinte lorsqu'ils sont débutés le plus rapidement possible.

## Contrôler le virus

Les traitements utilisés contre le zona ne permettent pas de le guérir, mais bien d'essayer de le contrôler le plus possible. Le but étant de minimiser les dégâts que le virus pourrait causer.

Les médicaments utilisés contre le zona sont des **antiviraux**, donc des « antivirus ». Ils empêchent le virus de se multiplier dans le nerf, et de cette façon, ils permettent de diminuer les risques de dommages et de conséquences de la maladie.

Le fait de prendre un traitement contre le zona le plus rapidement possible permet de :

- > Accélérer la guérison des lésions cutanées
- > Minimiser l'étendue de l'éruption cutanée
- > Limiter la gravité et la durée de la douleur
- > Réduire les risques de complications
- > Réduire le risque de névralgie post-herpétique

Il est recommandé d'aller consulter un médecin ou un pharmacien rapidement en cas de zona, car le traitement antiviral doit idéalement être débuté dans les premières **48 à 72 heures** suivant le début de l'éruption. C'est à ce moment que le médicament sera le plus efficace.

### SAVIEZ-VOUS QUE...

Les symptômes et lésions sur la peau peuvent prendre entre deux et trois semaines avant de disparaître et de guérir. La patience est de mise.

Par contre, si ce délai est passé, il se peut que le médecin prenne la décision de prescrire le traitement quand même. En effet, commencer un traitement 72 heures après l'apparition des lésions pourra quand même avoir des bénéfices potentiels pour diminuer les risques de complications et la douleur à long terme.

## **Soulager l'éruption cutanée**

Comme mentionné précédemment, la première chose à faire si vous pensez avoir les symptômes d'un zona est d'aller consulter un médecin ou un pharmacien. Malgré le fait de prendre les médicaments prescrits, les lésions cutanées peuvent tout de même être dérangeantes et inconfortables : elles causent souvent de la démangeaison.

Il existe certaines astuces ou médicaments en vente libre qui peuvent aider à les soulager. En voici quelques-uns :

### **> Appliquer des compresses humides**

Appliquer une débarbouillette mouillée avec de l'eau froide ou tiède pendant environ cinq minutes ou jusqu'à ce que la démangeaison soit apaisée. Faire au besoin de deux à trois fois par jour.

### > Prendre des bains frais

Le fait de prendre des bains frais peut diminuer la douleur ressentie lors de zona. On peut y ajouter du bicarbonate de soude ou de l'avoine colloïdale afin de diminuer les démangeaisons.

## DE L'AVOINE ?

**L'avoine colloïdale est connue pour diminuer les démangeaisons et possiblement réduire la douleur. On la retrouve sous forme de crème hydratante ou de poudre qu'on ajoute à l'eau du bain.**



### > Utiliser un antihistaminique

Les antihistaminiques pris par la bouche sont des médicaments utilisés principalement contre les allergies. Ils permettent notamment de diminuer les démangeaisons. Donc, ce sont des produits pouvant être intéressants si les démangeaisons sont inconfortables dans le cas d'un zona.



## ATTENTION !

Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé avant de prendre des antihistaminiques. Ils ne sont pas dépourvus d'effets indésirables et pourraient entrer en interaction avec vos autres médicaments.



Afin de soulager la douleur ou la fièvre associées au zona, certains médicaments en vente libre, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène, peuvent être bénéfiques.

Il arrive que les lésions cutanées dues au zona soient infectées par des bactéries. Cette situation survient principalement lorsque la peau est brisée. Les bactéries en profitent pour pénétrer sous la peau et se propager, causant alors une infection.

Le but est donc de favoriser la guérison des lésions dans les plus brefs délais afin de limiter le risque d'une infection causée par une bactérie et par le fait même, éviter de propager le virus du zona :

- > Éviter de gratter l'endroit affecté
- > Garder la région touchée propre et sèche
- > Porter des vêtements amples afin de réduire la friction et l'irritation de votre lésion

Souvenez-vous qu'il ne faut pas percer les vésicules, mais plutôt les laisser guérir par elles-mêmes. Sinon, vous augmentez le risque de formation de cicatrices.

Pour toutes les situations mentionnées, prenez le temps d'en discuter avec votre professionnel de la santé afin qu'il vous guide à faire le meilleur choix selon votre état de santé.

## Traiter la névralgie post-herpétique

Vous avez eu un zona et des douleurs sont apparues à la suite de ce dernier ? Sachez qu'il existe des médicaments **sous prescription** qui permettent de diminuer les douleurs post-herpétiques. Puisque plusieurs médicaments différents sont utilisés pour ce genre de problème, votre médecin prendra le temps de choisir avec vous le meilleur traitement pour votre situation. Consultez votre professionnel de la santé pour en savoir davantage.

### SAVIEZ-VOUS QUE...

**Des méthodes dites alternatives comme l'acupuncture, la relaxation et la méditation peuvent aussi être tentées pour aider à la gestion de la douleur post-herpétique.**

**En effet, certaines études scientifiques ont démontré que ces approches non médicamenteuses pourraient aider au soulagement de ce type de douleur.**



## PRÉVENIR PAR LA VACCINATION

À première vue, on pourrait penser qu'il n'est pas possible de prévenir un zona. Heureusement, il existe des vaccins qui permettent de grandement diminuer les risques de développer cette maladie. La vaccination contre le zona est recommandée chez les personnes de 50 ans et plus qui ne présentent pas de contre-indication. Il est aussi possible qu'un vaccin contre le zona soit recommandé chez les moins de 50 ans qui présentent des conditions spécifiques comme un système immunitaire diminué. N'hésitez pas à vous informer auprès de votre professionnel de la santé pour en savoir davantage.

### MYTHE

J'ai un bon système immunitaire : je n'ai pas besoin de ce vaccin.



### RÉALITÉ

Le fait d'avoir un bon système immunitaire n'est pas une garantie de ne pas contracter le zona. Toutes les personnes ayant déjà eu la varicelle sont à risque.

Faits intéressants sur les vaccins :

- > Une personne n'ayant jamais contracté la varicelle peut recevoir le vaccin.
- > Il est suggéré d'administrer le vaccin même à des personnes ayant contracté le zona par le passé, afin de diminuer les risques d'avoir d'autres épisodes. Il est toutefois important de respecter un délai entre l'épisode de zona et la vaccination.

## MYTHE

J'ai reçu le vaccin, donc je suis assuré de ne pas avoir de zona.



## RÉALITÉ

Malheureusement, même si le risque de contracter un zona après avoir reçu le vaccin est de beaucoup diminué, il existe encore. **Pourquoi se faire vacciner alors ? L'avantage principal est que le risque d'avoir une douleur post-herpétique sera considérablement diminué lui aussi.**



Certaines personnes ne peuvent recevoir le vaccin contre le zona, en voici les principales raisons :

- > Avoir une allergie à un ingrédient du vaccin
- > Avoir eu un zona actif pendant les 12 derniers mois

Dans tous les cas, c'est votre professionnel de la santé qui vérifiera si vous avez des contre-indications à recevoir un vaccin.

## CONCLUSION

Le zona est causé par la réactivation du virus « varicelle-zona ». Quand on a déjà contracté la varicelle, ce virus reste latent dans l'organisme. En vieillissant, les risques de développer un zona augmentent considérablement. Il est important de consulter rapidement un médecin ou un pharmacien lors de l'apparition de cette infection, car les conséquences peuvent être invalidantes. Heureusement, il existe un vaccin pour prévenir le zona. Être informé est la base afin d'être en mesure de composer avec cette maladie, n'hésitez pas à en discuter avec votre professionnel de la santé.



## SOURCES ET LIENS UTILES

### **Association québécoise de la douleur chronique**

[douleurchronique.org](http://douleurchronique.org)

### **Familiprix**

[familiprix.com](http://familiprix.com)

### **Gouvernement du Canada**

[canadiensensante.gc.ca](http://canadiensensante.gc.ca)

### **Ministère de la Santé et des Services sociaux**

[msss.gouv.qc.ca/professionnels/vaccination/piq-vaccins](http://msss.gouv.qc.ca/professionnels/vaccination/piq-vaccins)

## RÉFÉRENCES

[cdc.gov](http://cdc.gov)

[e-therapeutics.ca](http://e-therapeutics.ca)

[emedicine.medscape.com/article/1132465-overview](http://emedicine.medscape.com/article/1132465-overview)

WEISS, Karl, Harold DION et Louise MALLET. *Ce qu'il faut savoir sur le traitement du zona*, Action Clinique, 2009.

W. GNANN, John, et Whitley RICHARD. « *Herpes Zoster* », *The New England journal of medicine*, 1<sup>er</sup> août 2002.  
[nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMcp013211#t=article](http://nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMcp013211#t=article)

# DANS CE GUIDE

## QU'EST-CE QUE LE ZONA ?

- > Description
- > Symptômes
- > Transmission et risque de contagion
- > Facteurs de risque
- > Complications

## COMMENT TRAITER ET PRÉVENIR LE ZONA ?

- > Traitements
- > Prévenir par la vaccination

