

Le zona chez les 65 ans et plus: ce qu'il faut savoir

Le zona est une affection fréquente qui affecte principalement les seniors. Dans 10 à 15% des cas, il peut entraîner des complications dont les plus fréquentes sont les douleurs chroniques neurologiques. Ces complications peuvent rompre l'équilibre de santé et perturber le quotidien dans certains cas.

Quelles sont les causes ?

Le zona est une maladie virale causée par la réactivation d'un virus très fréquent : le virus « varicelle-zona » (ou VVZ).

Après avoir entraîné - généralement durant l'enfance - la varicelle, ce virus ne quitte pas le corps, mais vient s'endormir dans les cellules nerveuses de l'organisme.

Maintenu sous contrôle par notre système immunitaire, le virus reste latent : on ne le remarque plus, on ne le sent pas. Il peut pourtant se réactiver à tout moment, remonter des nerfs jusqu'à la peau... et provoquer un zona.

Le zona est donc une maladie virale. Il affecte les nerfs et la peau environnante, se localise généralement sur une seule partie du corps, et il peut être très douloureux

Le zona est imprévisible. Dans la plupart des cas, on ignore ce qui déclenche la réactivation du virus « varicelle-zona ». La majorité des personnes atteintes d'un zona se disent en bonne santé. Il est donc impossible de prédire qui développera un zona et quelle sera la gravité de la maladie.

On peut développer un zona à tout âge, et surtout, après 60 ans. En effet, lorsque l'on avance en âge, notre système immunitaire s'affaiblit naturellement et il a plus de difficultés à contenir le virus. C'est alors qu'il peut se réveiller.

Infection fréquente, le zona disparaît dans la plupart des cas au bout d'un mois. Pour certains, il peut être particulièrement douloureux. Généralement la douleur disparaît en même temps que l'éruption cutanée. Cependant, le zona peut, dans certains cas, entraîner des complications (surinfections cutanées, douleurs neurologiques...) et perturber la vie quotidienne, tout particulièrement chez les personnes âgées. Dormir, se laver, se vêtir, sortir... le zona peut impacter toute les dimensions de la qualité de vie.

Le zona est une maladie fréquente

- 95% des adultes ont eu la varicelle et sont donc susceptibles de développer un zona
- 300 000 nouveaux cas en France chaque année
- 1 personne sur 4 développera un zona au cours de sa vie
- Après 60 ans, le risque de zona fait plus que doubler
- 1 personne sur 2 de plus de 85 ans a déjà eu un zona

Les facteurs de risque du zona

Le zona peut frapper toute personne ayant eu la varicelle... c'est-à-dire 95 % des adultes. 1 personne sur 4 développera un zona au cours de sa vie.

Le facteur de risque numéro un du zona est l'âge : le risque commence à s'accroître nettement après 60 ans en raison de l'affaiblissement naturel du système immunitaire. Passé cet âge, le risque de faire un zona fait plus que doubler

Dans la plupart des cas, on ignore ce qui déclenche la maladie... Ce que l'on sait, c'est qu'à un certain moment, le système immunitaire n'est tout simplement plus en mesure de maintenir le virus à l'état latent et laisse se développer le zona. On ne peut pas prévoir à quel moment la maladie peut survenir, ni sa gravité.

Le zona ophtalmique

Le virus responsable du zona peut affecter les nerfs faciaux, s'installer dans l'œil ou la zone environnante. Environ 5 à 15% des cas de zona présentent une localisation ophtalmique. La douleur associée à ce type de zona est généralement très intense et pénible. Dans certains cas, il peut s'en suivre des lésions oculaires tels que, des troubles de la vision, une kératite ou une atteinte de la cornée.

Important : toute personne qui pense développer un zona ophtalmique doit consulter immédiatement un médecin.

Zona thoracique

Les différentes localisations du zona

Le zona peut apparaître n'importe où, mais se localise plus souvent dans la partie supérieure du corps (tête, thorax, dos). L'éruption se développe sous la forme d'une bande ou d'une ceinture, presque toujours sur un seul côté du corps.

La forme en bande s'explique par le fait que l'éruption retrace le trajet du nerf concerné.

Dans des cas plus rares, le zona peut affecter l'œil, qui peut alors devenir rouge, sensible à la lumière et sec. On parle alors de « zona ophtalmique ».

Le zona au niveau de la bouche, la gorge ou l'oreille

Très rarement, le zona peut apparaître dans la bouche, la gorge, l'oreille... Cette localisation peut entraîner une paralysie faciale ou endommager définitivement l'ouïe. Des manifestations qui figurent parmi les cas les plus graves de zona.

Quels sont les symptômes du zona ?

Le zona est une maladie virale qui **affecte les nerfs puis la peau environnante**, ce qui explique ses symptômes les plus fréquents : les douleurs nerveuses et éruption cutanée.

Les premiers symptômes sont **l'apparition d'un malaise, d'une gêne ou d'une douleur localisée à un endroit du corps, sans signe visible à la surface** : il est parfois très difficile de faire un diagnostic uniquement sur la base de ces premiers symptômes.

Puis en quelques jours, une rougeur apparaît dans la région douloureuse, suivie d'une éruption cutanée typique.

Une éruption cutanée douloureuse typique

Lorsque le virus redevient actif dans notre corps, il se réplique et se propage le long des nerfs pour remonter jusqu'à la surface de la peau. Le zona présente un aspect caractéristique : **une éruption cutanée en ceinture souvent douloureuse, caractérisée par une peau rougie et des vésicules remplies de liquide**. Puis la peau sèche et cicatrise : douleurs et démangeaisons disparaissent généralement en même temps que l'éruption cutanée.

La douleur du zona

L'éruption cutanée du zona s'accompagne généralement de douleurs neurologiques, de faible à très forte intensité, en fonction des cas. La douleur peut être continue ou intermittente.

Les personnes décrivent des douleurs à type de :

- brûlures,
- démangeaisons,
- élancements.

Qui peut développer un zona ?

Toute personne ayant eu la varicelle peut développer un zona. 1 personne sur 4 développera un zona au cours de sa vie. La majorité des personnes atteintes de zona se sentent en bonne santé. Dans la plupart des cas, la maladie survient avec le temps qui passe, sans aucune cause évidente à la réactivation.

Le principal facteur de risque est donc l'âge : la plupart des personnes touchées par un zona sont âgées de plus de 60 ans.

Les complications liées au zona peuvent survenir chez n'importe qui, mais elles sont plus fréquentes quand on avance en âge, notamment les complications neurologiques.

Que faire en cas de zona ?

Consultez votre médecin dès que possible si vous pensez avoir un zona. Certains traitements, pour être efficaces, doivent être pris dans les 72 h suivant l'apparition des vésicules.

Pour éviter les infections liées à l'éruption cutanée, vous devez veiller à garder la peau toujours propre. Il faut également éviter de vous gratter ou de percer les vésicules afin d'éviter toute surinfection et risque de cicatrices.

Pour une guérison optimale de la peau et la disparition de la douleur, assurez-vous de prendre tous vos médicaments comme vous l'a indiqué votre médecin.

Le zona est-il contagieux ?

Une personne atteinte de zona peut transmettre le virus à quelqu'un qui n'a jamais eu la varicelle auparavant, principalement à des enfants.

La personne ainsi contaminée développera la varicelle et non le zona. Le zona est contagieux tant que les vésicules n'ont pas séché et cicatrisé.

Combien de temps dure un zona ?

Le zona dure généralement de 2 à 4 semaines. C'est le temps qu'il faut pour voir les vésicules apparaître, cicatriser et guérir complètement. La douleur disparaît la plupart du temps avec la guérison de l'éruption.

Mais **le zona peut entraîner des complications** dans 5 à 15% des cas et 30% chez les personnes de 70 ans et plus. La plus fréquente : la douleur neurologique chronique qui peut durer des mois, voire des années après le zona.

Existe-t-il un traitement curatif du zona ?

Il n'existe pas de traitement contre le zona en lui-même, mais votre médecin peut vous prescrire des médicaments pour aider à réduire les symptômes et la douleur.

Le médecin prescrit généralement des médicaments en vue de réduire les symptômes et des antalgiques pour soulager les douleurs associées au zona.

Les traitements peuvent varier d'une personne à l'autre. **Pour que certains traitements soient efficaces, ils doivent être commencés moins de 72 h après l'apparition de l'éruption cutanée.**

La prise en charge des Douleurs Post Zostériennes requiert des traitements lourds et peut-être très complexe.

Existe-t-il un lien entre le zona (appelé « herpès zoster ») et l'herpès (ou « herpès simplex ») ?

Malgré des noms similaires, ces maladies sont causées par deux virus différents. Mais ces virus se ressemblent parce qu'ils ont la capacité de rester dans notre corps après la première infection.

Puis-je développer un zona plus d'une fois ?

Oui. Il est possible de faire plusieurs épisodes de zona, mais c'est assez rare. Environ 5% des personnes touchées par un zona présenteront une récurrence. Ainsi, si vous avez déjà eu un zona, il est important de discuter avec votre médecin du risque que vous avez de développer à nouveau la maladie.

Je n'ai jamais eu la varicelle. Puis-je toutefois développer un zona ?

Non. Vous ne pouvez développer un zona que si vous avez eu la varicelle. Cependant, il est possible que vous ayez eu la varicelle sans vous en souvenir du fait d'une forme très légère. La grande majorité des adultes (95 %) a eu la varicelle.

Les douleurs neurologiques chroniques

Chez la plupart des gens, la douleur disparaît après la guérison de l'éruption cutanée, mais, chez d'autres, le zona peut causer une névralgie à long terme. Egalement appelées « *Douleurs Post-Zostériennes* » (ou DPZ), **les douleurs neurologiques prolongées constituent la complication la plus fréquente du zona**. Elles concernent 5 à 15% des personnes présentant un zona, 30% d'entre elles après 70 ans. Dans certains cas, elles peuvent persister plusieurs semaines, mois ou plus, après le zona.

Le type de douleur peut changer de caractère : continue ou intermittente, sourde ou intense, elle se manifeste par des brûlures, des élancements, des sensations de coups de poignard. Certaines personnes souffrant de douleurs neurologiques peuvent connaître des troubles sensoriels tels que l'hypersensibilité au toucher, à la chaleur ou au froid. S'habiller, être en contact avec les draps... même le souffle d'une légère brise sur la peau peuvent être douloureux.

Invalidantes, dans certains cas, ces douleurs neurologiques liées au zona peuvent durer des semaines, des mois, voire des années... Elles peuvent alors avoir un impact sur le quotidien et l'état de santé : la majorité des personnes souffrant de *Douleurs Post Zostériennes* affirment ne pas jouir pleinement de la vie, ne pas pouvoir faire leurs activités quotidiennes et voir leur sommeil, leur travail et leur vie sociale affectés. Les douleurs peuvent être invalidantes et entraîner une perte d'autonomie, parfois une anxiété.

Le zona peut entraîner d'autres complications telles que des cicatrices, des surinfections de la peau. Dans de rares cas, extrêmes, le zona peut conduire à la perte de la vision ou de l'audition dans la zone touchée. Autres complications heureusement très rares mais qu'il convient de noter : l'encéphalite (inflammation du cerveau) ou une neuropathie motrice périphérique (dommages d'un nerf moteur).

Qui peut en souffrir ? Surtout les plus de 65 ans

Certes, nous pouvons tous souffrir de douleurs neurologiques et de complications liées au zona. La fréquence et la gravité des douleurs chroniques associées augmentent avec l'âge, notamment après 65 ans : 2/3 des *Douleurs Post Zostériennes* concernant les patients de plus de 65 ans. Plus on avance en âge, plus on est exposé au risque de zona et à ses complications. Les douleurs tendent à être plus sévères et/ou à durer plus longtemps, avec un impact qui retentit sur la qualité de vie. Il est en revanche impossible de savoir qui va développer ce type de douleurs ni d'en connaître par avance la gravité.

Quelles sont les causes de ces douleurs neurologiques ?

Le zona est causé par la réactivation du virus de la varicelle. Lorsque le virus redevient actif dans le système nerveux, il se multiplie et se propage le long des nerfs. Cette propagation peut les endommager et entraîner des douleurs persistantes.

Quel traitement pour les douleurs neurologiques ?

Les douleurs neurologiques persistantes sont parfois difficiles à soulager. Les antalgiques classiques constituent la première option. S'ils s'avèrent peu efficaces, le médecin peut prescrire des médicaments délivrés sur ordonnance. Il est parfois nécessaire d'essayer plusieurs traitements, voire de combiner différents médicaments avant d'avoir une solution qui convienne.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.zona.fr »