

Le zona (herpès zoster) : ce qu'il faut savoir

Qu'est-ce que le zona (*herpès zoster*)?

Le zona est causé par la réactivation du virus varicelle-zona, **le même virus** que celui qui cause la varicelle (« la picotte »)! Avant d'avoir le zona, il faut avoir eu la varicelle. Lorsqu'on a attrapé la varicelle et qu'on s'en est remis, l'organisme ne se débarrasse pas du virus varicelle-zona. Celui-ci **reste dormant dans le corps**, plus précisément dans les **racines nerveuses** (les nerfs qui sortent directement de la moelle épinière). Le virus peut ensuite **se réactiver** plus tard dans la vie, causant le **zona**.

Clarification importante!

Même si son nom médical est l'herpès zoster, le zona n'est **PAS** une infection transmissible sexuellement (ITS), et il ne peut pas causer de verrues génitales ni de feux sauvages. Les deux virus qui causent l'herpès génital (une véritable ITS) sont différents du virus varicelle-zona.

Quels sont les symptômes?

Le zona cause une **douloureuse éruption cutanée vésiculeuse** qui a souvent l'apparence d'une large rayure d'un côté du corps, le plus souvent sur le tronc. L'éruption peut aussi apparaître sur un côté du visage. Dans de rares cas, elle couvre une plus grande partie du corps.

La douleur et la sensation de brûlure ou de picotement associées au zona s'atténuent habituellement en guérissant, mais chez certaines personnes, la maladie cause une douleur nerveuse grave **qui peut durer des mois – ou même des années**. Cette douleur nerveuse de longue durée est appelée **névralgie post-zostérienne (NPZ)**.

Dans les cas graves, le zona peut aussi entraîner des complications comme :

- **a perte de la vision** si l'éruption cutanée se propage aux yeux,
- une infection et une **lésion des nerfs**,
- une infection cutanée ou des cicatrices.



Comment le virus varicelle-zona se propage-t-il quand une personne a le zona?

Quand on a le zona, on ne propage **pas** le zona en tant que tel, mais plutôt le virus varicelle-zona. Cela veut dire qu'une personne qui attrape le virus varicelle-zona de quelqu'un qui a le zona contractera **la varicelle en premier**. Elle peut ensuite contracter le zona plus tard dans sa vie si le virus se réactive.

Quand une personne a le zona, d'autres gens (qui n'ont jamais eu la varicelle) peuvent attraper le virus varicelle-zona de cette personne s'ils sont en contact direct avec le liquide des cloques/de l'éruption cutanée.

Dans les rares cas où l'éruption cutanée du zona couvre une grande partie du corps, il est aussi possible que le virus varicelle-zona se propage :

1. par l'air (quand la personne qui a le zona tousse ou éternue dans la même pièce que vous et que vous inhalez des gouttelettes infectées présentes dans l'air)
2. par contact étroit avec d'autres (p. ex. quand la personne tousse ou éternue à côté de vous et que les gouttelettes se posent sur vos lèvres ou entrent dans votre bouche)

Il est très peu probable qu'une personne qui est entièrement vaccinée contre la varicelle ou qui a déjà eu la varicelle attrape de nouveau le virus varicelle-zona.

Qui est à risque?

Si vous avez eu la varicelle, vous risquez d'avoir le zona.

Toutefois, le zona est plus courant chez les adultes de plus de 50 ans : **2 cas sur 3** surviennent dans ce groupe d'âge.

Le zona est aussi plus courant chez les personnes **immunodéprimées** (c.-à-d. dont le système immunitaire est affaibli).

En général, le risque de contracter le zona et d'en être gravement malade augmente avec l'âge. En fait, jusqu'à **10 % des personnes de 65 ans et plus** qui contractent le zona seront hospitalisées à cause du zona.

Il est également possible d'avoir le zona **plus d'une fois** dans sa vie.



Le saviez-vous?

Il est estimé que chaque année au Canada, 130 000 personnes contractent le zona et 17 000 personnes contractent une névralgie post-zostérienne (NPZ).

Qui devrait se faire vacciner?

Tous les adultes de 50 ans et plus devraient se faire vacciner contre le zona.

Le vaccin contre le zona aide à prévenir la réactivation du virus varicelle-zona, ce qui réduit le risque de contracter le zona.

Le vaccin contre le zona est très efficace, mais il est quand même possible pour des personnes vaccinées d'avoir le zona. Cependant, l'infection par le zona est habituellement moins sévère chez les personnes qui ont reçu le vaccin; il est aussi moins probable qu'elles éprouvent des complications graves, comme la névralgie post-zostérienne.

Êtes-vous protégé-e contre le zona?



Les vaccins contre le zona sont sûrs, et ils représentent le moyen le plus efficace de se protéger contre l'infection par le zona.

Pour obtenir le vaccin contre le zona, adressez-vous à votre médecin, votre infirmière ou infirmier, votre pharmacien ou pharmacienne ou votre service de santé publique local.

Références

Agence de la santé publique du Canada. Vaccin contre le zona : Guide canadien d'immunisation; 2024.
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/guide-canadien-immunisation-partie-4-agents-immunisation-active/page-8-vaccin-contre-zona.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2023.) Shingles (Herpes Zoster).
<https://www.cdc.gov/shingles/index.html>

Cleveland Clinic. (2022.) Shingles.
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/11036-shingles>

Mayo Clinic. (2022.) Shingles.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/shingles/symptoms-causes/syc-20353054>

Centers for Disease Control and Prevention. (2022.) Genital Herpes – CDC Basic Fact Sheet.
<https://www.cdc.gov/std/herpes/stdfact-herpes.htm>

American Association of Neurological Surgeons. (n.d.) Anatomy of the Spine and Peripheral Nervous System.
<https://www.aans.org/en/Patients/Neurosurgical-Conditions-and-Treatments/Anatomy-of-the-Spine-and-Peripheral-Nervous-System>