

Le conseil du Dr GROG

## Après la varicelle, le zona

*Le zona, une maladie virale de mauvaise réputation et surtout un diagnostic à ne pas rater.*

Qui a eu une varicelle ne se débarrasse jamais complètement du virus qui se cache alors dans le système nerveux et se manifeste parfois (des années plus tard) en suivant le trajet d'un nerf. Apparaissent alors des boutons « de varicelle » très douloureux sur une zone limitée du corps. C'est le zona, une maladie qui guérit spontanément en quelques semaines mais qui peut aussi entraîner des douleurs pénibles et prolongées. Le risque d'atteinte de l'œil dans les zones de la face participe aussi à leur « mauvaise réputation ».

### Reconnaître un zona

Les premiers signes apparaissent dès la « descente » du virus le long du nerf : fatigue, parfois fièvre, démangeaisons puis brûlures dans la région où le zona sortira. Difficile de penser au zona tant qu'il n'y a pas de boutons. Des rougeurs apparaissent après 3 à 4 jours, suivies de bouquets de petits boutons remplis de liquide. L'éruption se propage pendant quelques jours, puis les boutons sèchent et se couvrent de croûtes. Fait essentiel pour le diagnostic, les lésions siègent d'un seul côté du corps (une fois sur deux sur le thorax). La localisation au visage est assez fréquente et, quand elle concerne le front, peut se compliquer d'une atteinte de l'œil.

### Le problème des douleurs

Chez les jeunes, les douleurs, assez facilement calmées par les antalgiques, cèdent en quelques semaines. Passé 50 et surtout 70 ans, elles tendent à se prolonger au-delà de la cicatrisation et peuvent devenir très pénibles et résister aux calmants habituels.

### Quand faut-il traiter ?

Il existe des médicaments antiviraux qui empêchent la multiplication du virus et préviennent efficacement les douleurs post-zona. Pour que cela marche, ils doivent être pris **le plus tôt possible**, dès l'apparition des premiers boutons et avant 3 jours d'évolution. L'utilisation de ce traitement est systématique en cas d'atteinte de l'œil. Dans les autres localisations, il est surtout conseillé chez les plus de 50 ans. Il n'est d'ailleurs remboursé que dans ces conditions. La peau doit être désinfectée en évitant poudres ou crèmes qui pourraient aggraver les lésions. Les douleurs initiales du zona répondent assez bien aux anti-douleurs simples, mais ces produits sont peu efficaces sur les douleurs post-zona pour lesquelles nous disposons heureusement de médicaments de rattrapage.

### Touche ou pas touche ?

On recourt parfois au « toucheux » (aussi appelé rebouteux) pour stopper un zona. Si vous y croyez, pourquoi pas ? Mais, si vous êtes âgé, **ne retardez surtout pas la prise du traitement**, qui lui seul peut prévenir des douleurs tardives qui pourraient transformer votre vie en enfer.

Source : Réseau d'Observation Mancelle des Pathologies Infectieuses, mai 2005

### Météo antibio

Le Dico du doc

## Médecine prédictive

Les généticiens ont parfois tellement confiance dans leur savoir qu'ils croient pouvoir déterminer à l'avance les maladies qui toucheront telle ou telle personne, selon qu'elle a ou non un gène favorisant ces maladies. Ne perdons pas le « bon sens ». Prenons le « diabète gras », par exemple. Même dans les familles où il y a une lourde prédisposition génétique, le mode de vie influence beaucoup le poids, qui lui même influence beaucoup le fait ou non d'être gras et diabétique gras. Les gènes jouent sûrement un rôle dans notre santé, notre façon de vivre y contribue beaucoup plus.

Source : Open Rome

### Risque de

- Grippe	très faible
- Bronchiolite	très faible
- Inf respiratoire	faible

Les rhinovirus et les picornavirus s'en donnent toujours à cœur joie, provoquant surtout des rhumes qui durent entre 3 à 5 jours. Ils s'accompagnent d'une congestion des muqueuses du nez et d'un peu de fièvre.

Se moucher souvent et longtemps est le traitement symptomatique le plus efficace et le moins dangereux !

Sources : GROG, EISS, Open Rome

<http://www.grog.org>  
et <http://www.eiss.org>