

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
zona-ceinture-de-feu-
herpes-zoster](https://infosante.be/guides/zona-ceinture-de-feu-herpes-zoster)



Zona

Le zona, qu'est-ce que c'est ?

Le zona est une **éruption de la peau** (éruption cutanée) **qui fait mal**. On l'appelle aussi « herpès zoster ». Des boutons rouges et des petits boutons qui contiennent du liquide (vésicules) apparaissent, généralement **d'un seul côté du corps** au niveau :

1. du torse ;
2. du dos ;
3. du cou ;
4. de la nuque ;
5. du visage.

Le zona apparaît rarement sur les bras ou sur les jambes.

Quelle est la cause du zona ?

Le zona apparaît **uniquement chez les personnes qui ont déjà eu la varicelle**. Lorsqu'une personne a eu la varicelle, le virus peut rester « dormant » pendant de nombreuses années dans certaines cellules nerveuses. Si le virus se réactive, par exemple, à un moment où le système de défense du corps contre les infections (système immunitaire) est plus faible, il se multiplie et provoque une **inflammation** sur le trajet d'un nerf. Une éruption apparaît alors sur la zone de peau reliée à ce nerf. C'est pourquoi **l'éruption est généralement limitée à une bande de peau d'un seul côté du corps**.

Contagion

Le zona est contagieux **uniquement pour les personnes qui n'ont jamais eu la varicelle**. Un zona ne peut pas provoquer un zona chez une autre personne. Mais, il peut provoquer une varicelle chez une personne qui n'a jamais eu la varicelle ou qui n'a pas été vaccinée contre la varicelle.

Tant que la personne qui a un zona a des petits boutons qui contiennent du liquide (vésicules), elle peut transmettre le virus. Lorsque les boutons ont

séché et forment des croûtes, la personne n'est plus contagieuse.

Zona ophtalmique

Si le zona apparaît sur le visage, l'œil peut aussi s'enflammer, c'est ce qu'on appelle un **zona ophtalmique**. L'œil peut être rouge ou faire mal. La personne peut moins bien voir. Elle peut voir flou. **Un zona ophtalmique nécessite une consultation en urgence chez un ou une médecin spécialiste des yeux (ophtalmologue).**

Chez qui et à quelle fréquence ?

Le zona est plus fréquent chez les personnes de **plus de 50 ans** et **les personnes qui ont un système immunitaire affaibli**, par exemple, les personnes :

1. qui vivent avec une infection par le VIH ;
2. qui ont un cancer ;
3. qui suivent une chimiothérapie ;
4. qui prennent un médicament à base de cortisone depuis longtemps.

Comment reconnaître le zona ?

Signes (symptômes)

Vous pouvez d'abord avoir :

1. **des picotements ;**
2. **une sensation de brûlure ;**
3. **mal ;**
4. **des démangeaisons,**

sur une zone de la peau, par exemple, au niveau du torse, du dos ou du visage. Ensuite, **des boutons rouges et des vésicules apparaissent, généralement d'un seul côté du corps**, souvent moins d'une semaine après.

Parfois, vous pouvez aussi avoir d'autres symptômes, par exemple, une légère fièvre, de la [fatigue](#) et des [maux de tête](#).

Durée

Des boutons et des vésicules peuvent continuer à apparaître pendant environ 1 semaine. Ensuite, ils sèchent et forment des croûtes. L'éruption cutanée disparaît généralement en 2 à 4 semaines. Parfois, la peau garde une couleur un peu différente.

Comment est posé le diagnostic du zona ?

Votre médecin peut poser le diagnostic de zona **sur base des signes visibles sur votre peau** et de vos symptômes. Il ou elle peut vous demander si vous avez déjà eu la varicelle. Des examens complémentaires ne sont généralement pas nécessaires.

Si l'œil est touché (zona ophtalmique), votre médecin vous oriente, en urgence, vers un ou une médecin spécialiste des yeux (ophtalmologue).

Que pouvez-vous faire ?

Contacter votre médecin

Si vous pensez avoir un zona, **contactez votre médecin**. Si les boutons apparaissent sur le visage, en particulier près d'un œil, **consultez votre médecin le plus rapidement possible**.

Généralement, le zona guérit tout seul en quelques semaines. Un médicament contre les virus (médicament antiviral) peut cependant être utile ou nécessaire, par exemple en fonction de votre âge, de vos symptômes ou de votre état de santé. **Contactez donc votre médecin** pour qu'il ou elle évalue avec vous si un médicament antiviral est nécessaire pour vous. **Contactez votre médecin rapidement** car il faut généralement commencer l'antiviral assez rapidement, dans les 2 à 3 jours après l'éruption, pour améliorer son effet.

Garder la peau propre et sèche

Les boutons du zona peuvent s'infecter. Pour éviter cela, essayez de garder la zone de l'éruption cutanée **propre et sèche**. Lavez-la avec de l'eau et du savon,

puis séchez-vous en tamponnant votre peau sans frotter.

Soulager les démangeaisons

Evitez de mettre des vêtements qui grattent, comme de la laine, par exemple. Vous pouvez aussi mettre des vêtements larges, qui ne serrent pas.

Pour soulager les démangeaisons, vous pouvez mettre du **froid** sur la zone de l'éruption cutanée, par exemple une poche de glace (*cold pack*) entourée d'un tissu.

Eviter de transmettre le virus

Si vous avez des petits boutons qui contiennent du liquide (vésicules) :

1. Evitez tout contact avec des personnes qui n'ont jamais eu la varicelle ou qui n'ont pas été vaccinées contre la varicelle.
2. **Evitez de frotter ou de gratter les vésicules :**
 1. Le virus est renfermé dans le liquide à l'intérieur des vésicules et peut transmettre la varicelle aux personnes qui ne l'ont pas encore eue.
3. **Lavez-vous les mains régulièrement.**
4. Si des vésicules s'ouvrent, vous pouvez les désinfecter avec un désinfectant adapté :
 1. Vous pouvez demander conseil à votre pharmacien·ne.

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin peut :

1. vous rassurer ;
2. vous proposer un médicament :

1. contre les virus (médicament antiviral),
2. contre la douleur ;
3. vous donner quelques conseils pour éviter que les boutons ne s'infectent et pour soulager les [démangeaisons](#) (voir [Que pouvez-vous faire ?](#))

Traitement du zona

Médicament contre les virus (antiviral)

Votre médecin évalue avec vous si un médicament contre les virus (médicament antiviral) à prendre par la bouche est nécessaire. Si c'est le cas, il faut généralement le commencer assez rapidement, dans les 2 à 3 jours après l'éruption, pour améliorer son effet.

Ce traitement est proposé, par exemple :

1. chez les personnes qui ont un [système immunitaire affaibli](#) (personnes immunodéprimées) ;
2. chez les personnes qui ont un zona ophtalmique ;
3. chez les personnes plus âgées, en fonction des symptômes.

Votre médecin vous explique comment le prendre et pendant combien de temps.

Les crèmes antivirales ne sont pas efficaces pour traiter le zona.

Médicament contre la douleur

En fonction de l'intensité de la douleur que vous ressentez, votre médecin peut vous proposer un médicament contre la douleur, par exemple, du paracétamol.

Zona ophtalmique

Si vous avez un zona ophtalmique, votre médecin vous oriente, **en urgence**, vers un ou une médecin spécialiste des yeux (ophtalmologue) pour un examen des yeux.

En plus du traitement du zona, l'ophtalmologue peut aussi vous prescrire des gouttes ou une pommade pour les yeux, par exemple.

Névralgie post-herpétique

Chez certaines personnes, la douleur causée par le zona persiste pendant plusieurs mois. Elle est provoquée par l'inflammation du nerf. On parle de « névralgie post-herpétique ».

Si les douleurs persistent quand le zona a disparu, votre médecin peut vous donner des conseils ou vous proposer d'autres médicaments pour soulager la douleur. Cela **dépend de votre situation et de l'intensité de la douleur** que vous ressentez.

Des techniques de gestion de la douleur, par exemple, des exercices de relaxation peuvent être utiles.

Votre médecin peut aussi vous orienter vers des professionnel·les de la santé spécialisé·es dans la gestion de la douleur, par exemple dans un « centre multidisciplinaire de traitement de la douleur chronique » ou dans une « clinique de la douleur ».

Vaccin

Pour les personnes à risque, par exemple les personnes qui ont un système immunitaire affaibli, il existe un vaccin qui diminue le risque de zona et de névralgie post-herpétique. Votre médecin discutera avec vous de l'intérêt de cette vaccination en fonction de votre situation.

Rédaction le 20 août 2026.

Dernière mise à jour le 19 août 2026

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/zona-ceinture-de-feu-herpes-zoster>



Liens Utiles

1. Zona (image)
<https://www.dermis.net/dermisroot/fr/1200830/image.htm>
2. Besoin d'un ou une médecin de garde ? Composez le 1733
<https://www.health.belgium.be/fr/themes/sante/aide-medicale-urgente/acteurs-laide-medicale-urgente/besoin-dun-medecin-garde-composez-1733>
3. Zona ophtalmique (image)
<https://www.dermis.net/dermisroot/fr/11311/diagnose.htm>
4. Zona : un souvenir de varicelle
<http://www.mongeneraliste.be/maladies/zona-un-souvenir-de-la-varicelle>
5. Hygiène des mains
<https://www.vousetesendebonnesmains.be/fr>
6. Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
<https://www.pharmainfo.be/>
7. Paracétamol
<https://www.pharmainfo.be/produits/substance-active/paracetamol?ref=home>
8. Varicelle
<https://www.vaccination-info.be/maladie/varicelle/>

Sources

1. www.ebpnet.be
<http://www.ebpnet.be>
2. Herpes zoster infection, consulté le 8.06.2026
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/23>
3. Patient leaflets - Shingles: what is it? (Apr 29, 2025), consulté le 8.06.2026
<https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/1197024888508/Shingles%3A%20what%20is%20it%3F>
4. Patient leaflets - Shingles: what are the treatment options? (Apr 28, 2025), consulté le 8.06.2026
<https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/1470756074761/Shingles%3A%20what%20are%20the%20treatment%3F>
5. DynaMed. Herpes Zoster. EBSCO Information Services. Accessed 19 août 2026. <https://www.dynamed->

com.gateway2.cdhlh.be/condition/herpes-zoster

<https://www-dynamed-com.gateway2.cdhlh.be/condition/herpes-zoster>

6. Guide belge de traitement anti-infectieux en pratique ambulatoire (Novembre 2022), consulté le 15.05.2025

<https://organesdeconcertation.sante.belgique.be/sites/default/files/content/bap>

7. www.cbip.be

<https://www.cbip.be>