

Cas pratique



ZONA



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

Le virus responsable du zona est le même que celui qui nous a donné la varicelle quand nous étions petit.

On lui a d'ailleurs attribué le nom de virus **varicello-zonateux**, ou virus **varicelle-zona**.

Le virus va rester quiescent après la maladie d'enfant, puis se réactiver parfois 60 ans après. Lors de cette réactivation, il ne va pas déclencher une nouvelle varicelle, mais un zona. Le virus a une affinité pour les nerfs et, en se réactivant, va attaquer un nerf.

C'est pourquoi le zona est unilatéral (des douleurs touchant les deux côtés ne sont pas des douleurs de zona) et pourquoi il est en général si douloureux.

La réactivation du virus, et donc son passage en zona, est en général la conséquence, soit d'un état immunitaire brutalement déficient (chimiothérapie par exemple) soit, et c'est le cas le plus fréquent, d'un choc émotionnel. Dans ce cas, la personne fait parfois le lien entre le choc et le zona. Dans certains cas, aucune cause apparente n'est retrouvée.



Autant l'herpès est gênant, autant le zona est douloureux. Il arrive que le zona laisse des séquelles douloureuses terribles parfois pendant des années. La localisation au niveau du visage est la plus à risque. Elle nécessite un traitement médical le plus rapidement possible.

On estime qu'une personne sur 10 développe une douleur chronique après un zona. On appelle cela une névralgie post-zostérienne.

Le zona doit être vu par un médecin, pour les raisons précitées. Mais nous pouvons intervenir en appui, par voie générale et par voie locale.

Le zona peut commencer par une douleur, des picotements ou des démangeaisons sur une petite zone de peau d'un seul côté du corps. Souvent, il s'agit du torse ou du ventre. Et la cause de cette gêne ou de cette douleur, n'est pas comprise, car la peau ne présente aucun symptôme.

Ce n'est qu'au bout de quelques jours, qu'apparaissent de petites **vésicules** remplies de liquide sur un fond de peau rouge, au niveau de la zone qui était douloureuse. C'est le plus souvent à ce moment que le médecin fait, ou confirme, le diagnostic. Parfois, céphalées, fièvre et sensation de fatigue accompagnent le tableau.

La localisation du zona au niveau du visage n'est pas rare.

C'est le **nerf facial**, innervant l'œil et l'oreille qui est alors agressé par le virus responsable du zona. L'infection peut provoquer une douleur et des vésicules autour de l'œil et parfois altérer la vue. Si l'oreille est touchée, la personne peut présenter une douleur et une perte d'audition. Parfois, une paralysie partielle car ce seront les **fibres motrices** du **nerf facial** qui seront touchées.

Environ 5 jours après l'apparition des premiers boutons, les vésicules sèchent. Elles forment une croûte qui pourra laisser une ou des cicatrices. Jusqu'à l'apparition des **croûtes**, la personne est contagieuse et peut transmettre le virus. Il lui faudra éviter le contact direct, et surtout avec des gens de santé fragile. Une personne qui n'aurait jamais eu la varicelle, en état de faiblesse au moment où elle aurait un contact avec une personne faisant un zona, pourrait développer une **varicelle**.





QUESTIONS À POSER

"Vous avez vu votre médecin ?" Vous avez un traitement prescrit ?"

il faut vérifier qu'il s'agit bien d'un zona, qu'il a bien été vu par le médecin, et que celui-ci a prescrit un traitement





LES CONSEILS

Conseils hygiéno-diététiques :

- ne pas gratter les vésicules
- porter des vêtements amples et légers pour limiter le frottement
- le repos est nécessaire
- une alimentation enrichie en vitamines B et C, apportées par des fruits et légumes frais renforce le système immunitaire
- des séances d'acupuncture peuvent soulager la douleur et accélérer la guérison





PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller : une synergie d'huiles essentielles aux propriétés antivirale, cicatrisante, antalgique.

En traitement externe, dès que le diagnostic est posé :

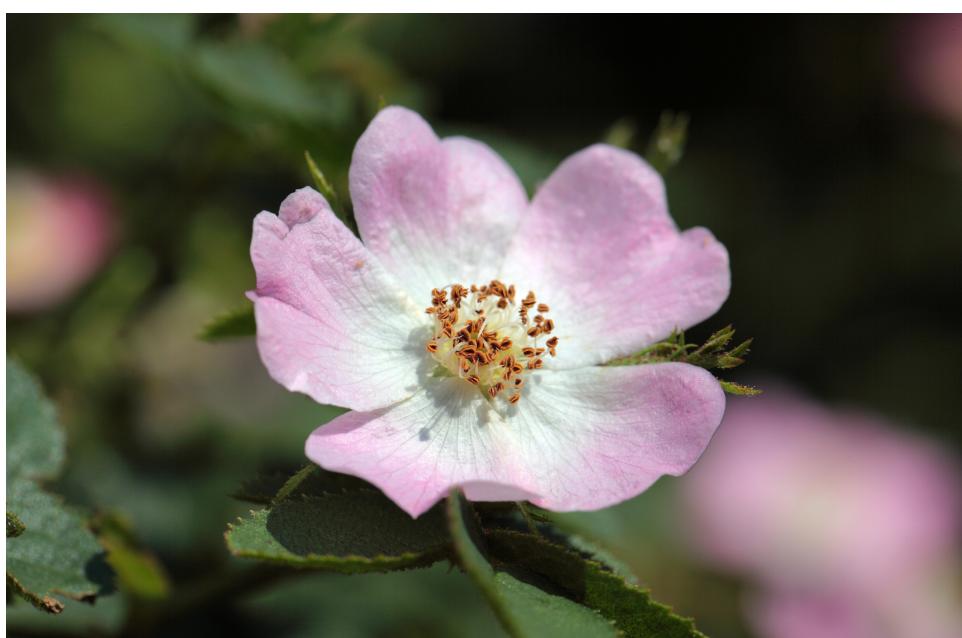
HE Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 3 gouttes

HE Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 3 gouttes

HV Calophylle (*Calophyllum inophyllum*) 6 gouttes

En application délicate sur les vésicules, 3 fois par jour ; 7 à 10 jours.

Si contre-indication ou forte sensibilité aux huiles essentielles, on peut utiliser l'huile végétale de Calophylle pure, ou l'huile végétale de rose musquée (*Rosa rubiginosa*) 4 fois par jour sur les lésions.





Ou bien

HE Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) 30 gouttes

HE Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) 30 gouttes

HE Menthe poivrée (*Mentha piperata*) 30 gouttes

HE Eucalyptus citronné (*Lippia citriodora*) 30 gouttes

HV Millepertuis (*Hypericum perforatum*) 120 gouttes

Appliquer localement 4 gouttes du mélange sur les vésicules et zone douloureuse jusqu'à 8 fois par jour.

Ne pas s'exposer au soleil (effet photosensibilisant de l'HV de millepertuis)

Si douleur intense, associer par voie orale :

- Passiflore (*Passiflora incarnata*) ES
- Grande camomille ou partenelle (*Tanacetum parthenium*) poudre de parties aériennes

200 mg de chaque 4 fois par jour





Mais on pourrait également penser à

Mélange de plantes sous forme de tisane, à préparer dès les premiers symptômes du zona :

- Bardane racines 40 g
- Pissenlit racines 30 g
- Romarin feuilles 30 g
- Reine des près parties aériennes fleuries 30 g
- Thym 30 g
- Mélisse feuilles 20 g
- Réglisse 10 g

Posologie :

- 4 cuillères à soupe du mélange pour 1 litre d'eau froide.
- Portez à ébullition, faire bouillir 2 minutes, laisser infuser 10 minutes avant de filtrer.
- Boire 1 tasse toutes les 2 heures au début puis 3 tasses par jour entre les repas pendant une dizaine de jours.

Associer à cette tisane la prise du mélange suivant en TM à part égale :

- Echinacea (*Echinacea purpurea*) TM
- Chardon marie (*Carduus Marianus*) TM

30 gouttes du mélange 3 fois par jour



On aurait pu penser également à :

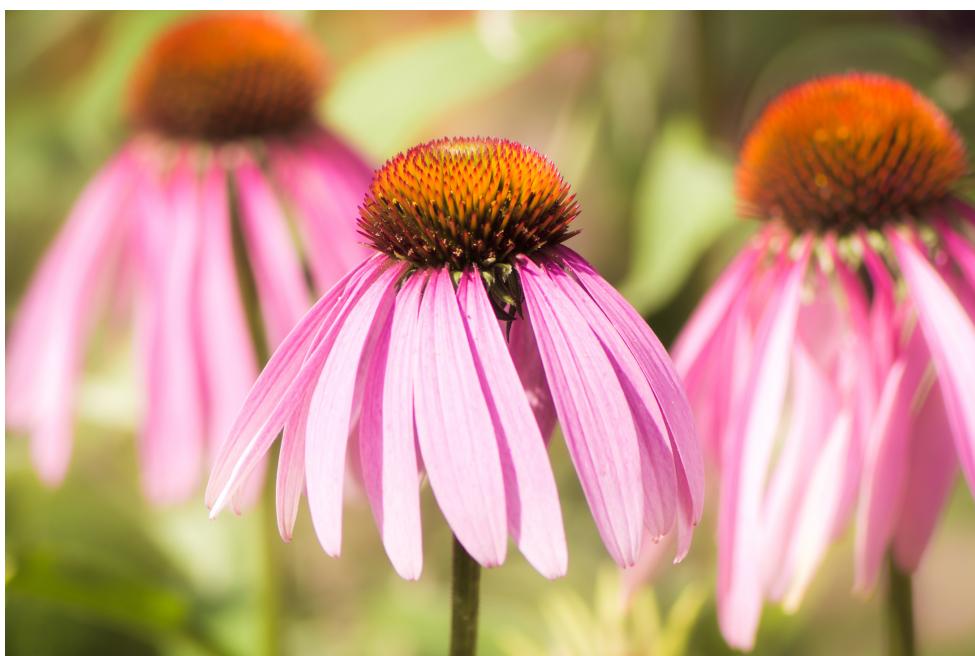
mélange EF à parts égales du Cyprès pour son action anti-virale et de l'Echinacée pour son action de soutien de l'immunité

- **Cyprès** (*Cupressus sempervirens*) EPS1/2
- **Echinacée** (*Echinacea purpurea*) EPS1/2

Prendre par voie orale 1 cuillère à café du mélange 3 à 4 fois par jour.

Conseils associés :

On retrouve dans une grande majorité des cas un choc émotionnel à l'origine du zona. Inutile de dire qu'il est important d'en parler. Selon le niveau d'écoute de la personne, il sera intéressant pour elle de faire un travail sur ce choc (thérapies brèves).



Rappels

Camomille noble (*Chamaemelum nobile*)

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antiprurigineuse
- Légèrement sédative
- Carminative
- Cholagogue
- Emménagogue
- Normotensive
- Parasiticide
- Antispasmodique

Contre-indication :

- Risque d'allergie commune avec d'autres Asteraceae (achillée, matricaire, arnica).
- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante





Tea tree (*Melaleuca alternifolia*)

- Anti-infectieuse générale
- Anti-bactérienne
- Antivirale
- Antifongique
- Immuno-fortifiante
- Anti-oxydante
- Anti-inflammatoire en usage local
- Antibactérienne en usage local

Contre-indication :

- Pas de contre-indication connue.
- Éviter les trois premiers mois de grossesse

Eucalyptus citronné (*Lippia citriodora*)

- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Antispasmodique
- Antivirale
- Antifongique
- Répulsive des moustiques

Contre-indication :

- Déconseillée pendant la grossesse et chez l'enfant.



Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

- Anti-inflammatoire,
- adoucissant,
- émollient,
- apaisant,
- régénérant cutané,
- antalgique (intéressante en association avec les HE de même indication).

Contre-indication :

- Le millepertuis est prescrit en phytothérapie pour ses propriétés antidépressives liées, entre autres, à l'hypericine et l'hyperforine qui lui confèrent une action inhibitrice de la recapture de la sérotonine, comme les antidépresseurs médicamenteux.
- Sa prescription se fait donc avec prudence.
- De plus, il possède des interactions avec plusieurs médicaments, ce qui rend son utilisation prudente.
- L'huile, que nous décrivons ici, n'a pas ces inconvénients en usage local quand elle est utilisée sur de courtes durées.
- Eviter toutefois, par précautions, chez les personnes sous antidépresseurs, sous anti-inflammatoires, en soins de chimiothérapie et sous contraceptifs car on ne peut préjuger de la quantité d'huile que la personne va appliquer sur sa peau, et donc de son implication générale.
- En usage local, l'huile de millepertuis peut entraîner une photosensibilisation.
- On évitera donc de mettre de l'huile de millepertuis avant une exposition au soleil

Passiflore (*Passiflora incarnata*)

- Sédatrice,
- anxiolytique,
- antispasmodique.

Contre-indication :

- Rares effets adverses (tachycardies, nausées, vomissements, somnolence)
- Interactions possibles avec les benzodiazépines
- Contre-indication chez les femmes enceintes (alcaloïdes)

Chardon marie (*Carduus marianus*)

- Effet hypoglycémiant
- Détoxifiant, protecteur et draineur hépatique

Contre-indication :

- Possibilité d'allergies aux plantes de la famille des Asteraceae,
- Surveiller d'éventuelles interactions médicamenteuses,
- Éviter l'association avec des traitements chimiothérapeutiques.

