

Mononucléose infectieuse

La mononucléose est une infection due au virus Epstein-Barr. Se transmettant par la salive, elle est connue sous le nom de « maladie du baiser ». Les humains constituent la seule source d'infection, elle peut survenir à n'importe quelle période de l'année et il n'existe pas de vaccin. Elle touche les enfants, les adolescents et les jeunes adultes.

La période d'incubation est d'environ 30 à 50 jours avant l'apparition des symptômes.

Quels sont les troubles ?

Les premiers 3 à 5 jours, l'état général est altéré : grande fatigue, perte d'appétit.

Après, une **phase aiguë** commence, avec une fièvre élevée pendant 5 à 20 jours, des maux de gorge, des **amygdales** couvertes de pus, des **ganglions** au niveau du cou, des maux de tête, des douleurs musculaires et une perte d'appétit. Dans certains cas, la mononucléose entraîne une inflammation du **foie** et de la **rate**. Le médecin ou le pédiatre pourra, s'il le juge nécessaire, prescrire un bilan sanguin pour le suivi de l'inflammation et pour mettre en évidence la présence d'anticorps spécifiques au virus.

La plupart des mononucléoses vont guérir spontanément en 1 à 4 semaines.

La phase de convalescence peut durer jusqu'à 2 ou 3 mois après la phase aiguë. La fatigue peut persister chez certaines personnes et les résultats des bilans peuvent présenter des anomalies pendant un temps.

Que faut-il faire ?

Pour soulager la fièvre et les maux de tête, il est conseillé de prendre du **paracétamol** et de l'**ibuprofène**. L'aspirine est contre-indiquée, surtout pendant l'enfance et l'adolescence, en raison d'un lien possible avec le *Syndrome de Reye*, qui est une maladie très rare, caractérisée par une confusion, des convulsions et une inflammation du cerveau et du foie et qui nécessite une hospitalisation.

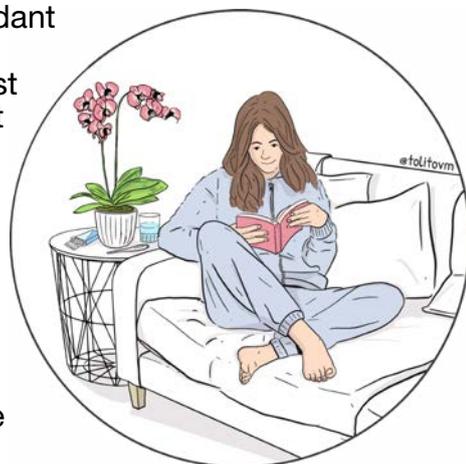
Il n'est pas nécessaire de prendre des mesures d'isolement et de désinfection.

Les antibiotiques ne doivent pas être pris.

La mononucléose est une maladie d'origine virale : les antibiotiques sont donc inutiles. On peut confondre les premiers signes de la mononucléose avec une angine, mais la prise d'antibiotiques déclenche alors une éruption cutanée très importante. Les médecins de santé primaire peuvent réaliser un test pour connaître l'origine d'une angine et si un traitement par antibiotiques est nécessaire.

Repos relatif.

Pendant la phase aiguë, l'activité sportive est déconseillée, surtout si on détecte une augmentation du volume de la rate ou une inflammation du foie, car elle peut engendrer des complications comme une rupture de la rate ou des saignements. Les activités à fort impact doivent être évitées : la course à pied, les sauts, les sports de contact ou les exercices où il y a un risque de chute.



Lorsque la fièvre et la fatigue disparaissent, l'activité physique de faible intensité peut être reprise, en évitant les sports violents et de contact (arts martiaux et sports d'équipe à risque de chocs), afin de réduire le risque de complications. Le port de gilets de protection est recommandé pendant deux ou trois mois lors de la reprise sportive.

Prevention

Comme pour d'autres maladies qui se propagent de personne à personne, il faut veiller au respect, en toutes circonstances, de l'hygiène des mains et il faut éviter le partage de verres, canettes, bouteilles ou bouteilles d'hydratation.