

La mononucléose infectieuse



Les points clés

La mononucléose infectieuse est une infection virale bénigne qui touche surtout les adolescents et les jeunes adultes. Elle est causée par l'Epstein Barr virus (EBV). Elle se transmet principalement par la salive, d'où son surnom de maladie du baiser. Elle peut entraîner une fatigue pendant plusieurs mois. Chez l'enfant, elle passe souvent inaperçue.

> LES SIGNES

- Fièvre parfois +/- élevée, frissons
- Courbatures, maux de tête
- Fatigue majeure et inhabituelle
- Angine très douloureuse
- Gros ganglions dans le cou
- +/- éruption cutanée
- +/- augmentation du volume de la rate.

> INCUBATION & CONTAGIOSITÉ

L'incubation est longue, de 4 à 7 semaines. La mononucléose peut être contagieuse pendant plusieurs mois après la disparition des signes. Elle se transmet essentiellement par la salive (et plus rarement, par voie sanguine ou sexuelle).

> LE DIAGNOSTIC

Il est généralement fait par votre médecin traitant au cabinet. Celui-ci réalisera :

- *Un interrogatoire et un examen clinique*
- *Un test rapide de dépistage du streptocoque*, afin d'éliminer une angine d'origine bactérienne



Parfois, il prescrira *une prise de sang* à réaliser en l'absence d'amélioration des signes au bout de quelques jours. Celle-ci permettra de confirmer le diagnostic (augmentation du taux de monocytes, présence d'anticorps contre l'EBV et l'augmentation des enzymes hépatiques).

> L'ÉVOLUTION

En général, la guérison survient en 4 à 6 semaines. Les complications sont rares.



La prise en charge

> LE TRAITEMENT

- REPOS STRICT (quelques jours à semaines)
- CONTRE LA FIEVRE & LES DOULEURS
PARACETAMOL : 1 gr 4 fois par jour max
- ANTI-INFLAMMATOIRES
- BIEN S'HYDRATER

Pas d'antibiotiques, ils sont inutiles puisque l'infection est virale.



La prévention

- Éviter le prêt d'objets personnels (brosse à dents, couverts, verre...)
- Éviter les sports de contacts pendant un mois (risque de rupture de rate)



Contactez le 15 sans délai en cas de ...

- Gêne pour respirer ou pour avaler ;
- Maux de ventre importants ;
- Jaunisse
- Fièvre persistante

Rédaction : Dr Sustersic. oct 2025. **Relecteurs :** Laura Brimo Evin ; Dr MNGuyen ; Dr ESenellart/ **Sources :** ameli.fr ; NHS Glandular fever 2023 ; ECN Pilly 2023/ **Contact :** melanie.sustersic@gmail.com/ **Illustration :** Olivier Roux. Site : www.ficheinfopatient.com

