

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) qui 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

- **Tout d'abord** : fatigue à l'effort et fièvre modérée (1 à 2 semaines) ;
- **Ensuite** : fièvre élevée, frissons, perte d'appétit, courbatures et maux de tête (1 à 2 semaines) ;
- **Enfin** : angine très douloureuse et gros ganglions dans le cou.

Parfois, une éruption cutanée peut apparaître ainsi qu'une augmentation du volume de la rate.

> INCUBATION & CONTAGIOSITÉ

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

> LE DIAGNOSTIC

Il repose sur :

- **un examen clinique** réalisé par votre médecin
- **un test rapide de dépistage** pour éliminer une angine d'origine bactérienne



- et parfois, **une prise de sang** (celle-ci recherche une augmentation des monocytes, la 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 peuvent provoquer des éruptions cutanées



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)



Contacter 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 Michel NGuyen/ Sources : ameli.fr ; NHS Glandular fever 2023 ; ECN Pilly 2023/ Contact : melanie.sustersic@gmail.com/ Illustration : Olivier Roux/ site : www.ficheinfopatient.com

