Mononucléose: un virus qui aime la jeunesse

On présente parfois la **mononucléose infectieuse** comme « la maladie du baiser ». En réalité, il ne faut pas forcément s'embrasser pour être atteint par ce **virus très contagieux**, qui provoque une maladie souvent éreintante.



Lire le résumé.

Mais il est vrai que ce virus de la famille des herpès se transmet généralement par la salive…

Dans une immense majorité, l'infection touche les enfants (en Europe du Nord, la moitié des enfants de moins de 5 ans ont été contaminés par le virus), puis les adolescents ou les jeunes adultes.

La majorité des adultes possèdent des anticorps montrant qu'ils ont été exposés au virus, y compris lorsque cela n'a pas entraîné de symptômes.

Le virus, extrêmement répandu, **n'entraîne pas forcément de signes de maladie.**

Chez les enfants, il ne suscite que des effets mineurs. D'ailleurs, ils sont parfois confondus avec d'autres maladies provoquant, par exemple, une fièvre légère et des maux de gorge.

En revanche, lorsque le premier contact avec le virus se produit à l'adolescence ou chez de jeunes adultes, les symptômes, d'intensité variable, peuvent devenir plus importants. Généralement, la maladie reste bénigne et ne laisse qu'un mauvais souvenir. Mais quelques complications rares (et graves) peuvent aussi survenir.

Bon à savoir : une fois « acquis », le virus reste dans le corps. Mais la maladie ne se développe qu'une seule fois au cours de la vie.

La mononucléose, quelle fatigue !

Pour poser son diagnostic et orienter le traitement, le médecin généraliste effectuera peut-être un prélèvement des sécrétions de la gorge, et plus souvent une analyse sanguine.

Le signe le plus caractéristique d'une mononucléose, c'est la **fatigue** qu'elle provoque. Les personnes qui développent la maladie se sentent épuisées.

Cette sensation peut durer jusqu'à plusieurs mois après la phase aiguë de la maladie, qui dure de 2 à 3 semaines. Pendant ce laps de temps, d'autres symptômes peuvent être présents, comme un **mal de gorge** (parfois sévère), de la **fièvre**, des maux de tête, une perte d'appétit, un gonflement des ganglions ou des douleurs musculaires.

Un gonflement des amygdales entraîne parfois des difficultés à avaler ou à respirer.
Peuvent également être affectés, rarement : le foie (avec la survenue d'une jaunisse ou d'une hépatite), le système nerveux (avec une menace d'encéphalite ou de méningite), les globules rouges (avec apparition d'une anémie), les reins (glomérulonéphrite), les articulations.

Très rare, la plus grave des complications possibles concerne la rate : elle risque de gonfler jusqu'à se rompre. Toute

forte douleur en haut et à gauche de l'abdomen est donc une situation d'urgence, qui doit être signalée au médecin.

Attention : en présence d'un gonflement de la rate, les sports violents ou extrêmes sont déconseillés durant les semaines de la maladie. Il s'agit d'éviter tout choc qui endommagerait cet organe.

Transmission

Les **baisers** – puisque le virus se transmet par la **salive** – mais aussi le partage d'ustensiles de cuisine, de bouteilles ou de cigarettes sont une **source de transmission**, parfois à l'origine de petites épidémies dans des groupes de jeunes.

Aucun vaccin ne protège contre ce virus. Or éviter cette maladie n'est pas aisé. Dès qu'un virus pénètre dans le corps, il y prolifère. La personne devient alors contagieuse, alors que les symptômes n'apparaissent qu'après une période d'incubation de 1 à 7 semaines. La contagion reste possible durant les mois suivant la maladie, mais de manière moins forte.

Feu vert : après un contact avec un malade, pensez à vous laver les mains.

Guérison: laisser faire la nature…

La maladie guérit spontanément en quelques semaines : elle réclame essentiellement du repos.

Après 1 ou 2 semaines de fatigue, la plupart des malades peuvent « tourner la page ».
Parfois, la fièvre persiste 4 à 6 semaines.

D'autres personnes cessent leurs activités plus longtemps. Rarement (1 à 2% des cas), la fatigue peut persister quelques mois.

Les traitements proposés sont destinés à soulager les symptômes : maux de gorge, fièvre, courbatures, etc, ou bien les éventuelles complications de la mononucléose.

Un petit pourcentage de malades développe une infection bactérienne de la gorge, des amygdales ou des sinus. Dans ces cas uniquement, le médecin prescrira un antibiotique.

Feu orange : durant une mononucléose, certains antibiotiques provoquent une éruption cutanée, y compris chez des personnes non allergiques.

♦ La mononucléose infectieuse est une maladie virale très répandue.
♦ Les signes passent généralement inaperçus chez les jeunes enfants, mais ils peuvent être plus prononcés chez les adolescents et les adultes: fièvre, maux de gorge, fatigue, gonglement des ganglions, etc.
♦ L'infection guérit spontanément. La fatigue peut parfois persister durant des semaines.

Photo © Aleksander Todorovic – fotolia.com

Mise à jour le 01/09/2021

Référence.

Mononucléose. Article ID: ebm00014(001.042). www.ebmpracticenet.be. Site réservé aux médecins. Consulté le 19/01/2017.