

La mononucléose

Qu'est-ce que c'est?

- La mononucléose, ou mono, est une infection virale causée par le virus d'Epstein-Barr (VEB), herpèsvirus humain (gamma) de type 4.
- C'est chez les jeunes adultes qu'elle est le plus répandue, mais elle peut se produire à tout âge.

Comment se propage-t-elle?

- Elle se transmet d'une personne à une autre par le contact avec la salive et les sécrétions du nez ou de la gorge d'une personne infectée.
- Elle peut se transmettre par le partage d'objets contaminés par une personne infectée.
- Le virus peut se propager par l'entremise d'une transfusion de sang ou d'une greffe.
- Dans bien des cas, le virus se propage au sein de groupes d'adolescents.

Quels sont les symptômes?

- Habituellement, les signes et les symptômes sont légers ou inexistant, surtout chez les jeunes enfants. Toutefois, l'infection peut parfois être grave.
- Fièvre
- Mal de gorge (pharyngite ou amygdalite)
- Gonflement des glandes lymphatiques
- Gonflement de la rate et du foie
- Il pourrait y avoir une éruption cutanée.
- La fatigue peut durer de plusieurs semaines à quelques mois.
- Jaunisse
- Dans la moitié des cas, il y a un gonflement de la rate.
- Chez les personnes âgées ou celles dont le système immunitaire est affaibli, les complications peuvent être plus graves.

Quand les symptômes apparaissent-ils?

- Habituellement de 4 à 6 semaines après l'exposition.

Pendant combien de temps est-elle transmissible?

- Le virus peut persister dans les sécrétions de la gorge pendant un an ou plus après l'infection.
- Il peut être réactivé chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Comment la traite-t-on?

- Le fournisseur de soins de santé détermine le traitement.
- Habituellement, on s'en remet au bout de quelques semaines, mais, dans certains cas, il pourrait falloir des mois pour reprendre toute son énergie.

Comment peut-on la prévenir?

- Se laver les mains souvent, surtout après s'être mouché ou essuyé le nez ou la bouche ou après avoir mouché une autre personne ou essuyé son nez ou sa bouche.
- Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés.
- Ne pas partager d'objets qui entrent en contact avec la salive, comme les ustensiles pour manger, les tasses, les brosses à dents, les cigarettes, les jouets et les rouges à lèvres, entre autres.
- Éviter les baisers entraînant un échange de salive.
- Éviter de nettoyer les objets des nourrissons avec la bouche (sucres et doigts).

Quelles précautions devrais-je prendre?

- Discutez des mesures suivantes avec votre professionnel de la santé :
 - Éviter les sports de contact jusqu'à ce qu'on soit complètement rétabli et que la rate ne soit pas enflée, habituellement environ 4 semaines après l'apparition des symptômes;
 - Éviter les activités vigoureuses pendant 21 jours après l'apparition des symptômes.

Devrais-je aller à la garderie, à l'école ou au travail?

- Il n'y a pas de période d'exclusion particulière à moins que l'enfant soit trop malade pour participer aux activités.

Pour en savoir plus long, appelez le personnel du Programme de contrôle des maladies transmissibles au 705 474-1400 ou au 1 800 563 2808, poste 5229.

Références

Heymann D. L. (dir.), « Epstein-Barr Virus Infection », dans *Control of Communicable Diseases Manual*, 20^e édition. Washington, American Public Health Association, Alpha press, 2015, p. 196-198.

American Academy of Pediatrics. Kimberlin, D. W., M. T. Brady, M. A. Jackson et S. S. Long (dir.). « Epstein-Barr Virus Infections », dans *Red Book: 2015 Report of the Committee on Infectious Diseases*, 30^e édition. Elk Grove Village, American Academy of Pediatrics, 2015, p. 336-340.

American Academy of Pediatrics. Aronson, S. S. et T. R. Shope (dir.). « Mononucleosis », dans *Managing infectious diseases in child care and*

345, rue Oak Ouest
North Bay, ON P1B 2T2
Tel/Tél: 705-474-1400
Fax/Télé: 705-474-2809

70 Joseph Street, Unit 302
Parry Sound, ON P2A 2G5
Tel/Tél: 705-746-5801
Fax/Télé: 705-746-2711

1-800-563-2808
www.myhealthunit.ca



schools: A quick reference guide, 4^e édition. Elk Grove Village, American Academy of Pediatrics, 2017, p. 123.

Annexe au document WI-CDC-011 – 2018-08-10

345, rue Oak Ouest
North Bay, ON P1B 2T2
Tel/Tél: 705-474-1400
Fax/Télé: 705-474-2809

70 Joseph Street, Unit 302
Parry Sound, ON P2A 2G5
Tel/Tél: 705-746-5801
Fax/Télé: 705-746-2711

1-800-563-2808
www.myhealthunit.ca

