

INFORMATION PATIENT · GÉNÉRAL

Mononucléose infectieuse

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences avec un mal de gorge, de la fièvre ou de la fatigue. Le médecin pense que vous avez une mononucléose infectieuse, et vous avez peut-être eu une prise de sang pour le vérifier. Vous allez assez bien pour rentrer chez vous. Cette fiche explique comment récupérer en toute sécurité.

De quoi s'agit-il ?

La mononucléose infectieuse est une infection virale, plus fréquente chez les adolescents et les jeunes adultes. Elle provoque un mal de gorge, de la fièvre, des ganglions gonflés dans le cou et une forte fatigue. Les antibiotiques n'aident pas, car elle est causée par un virus. La plupart des symptômes disparaissent en 2–4 semaines, mais la fatigue peut durer plus longtemps. La rate, un organe situé en haut à gauche du ventre, peut gonfler pendant quelques semaines.

Prendre soin de soi à la maison

- Reposez-vous autant que nécessaire. Reprenez lentement vos activités habituelles à mesure que votre énergie revient.
- Buvez beaucoup de liquides. Les aliments mous, les boissons fraîches et les gargarismes à l'eau tiède salée peuvent soulager le mal de gorge.
- Évitez les sports de contact, le port de charges lourdes et les jeux brutaux pendant au moins 4 semaines, ou jusqu'à ce que votre médecin dise que c'est sans danger. Une rate gonflée peut se déchirer.
- Ne buvez pas d'alcool tant que vous êtes malade et pendant quelques semaines après, car la maladie peut atteindre votre foie.
- Le virus se transmet par la salive. Évitez les baisers et ne partagez pas verres, couverts ou brosses à dents tant que vous êtes malade.

Médicaments

- Le paracétamol peut aider contre la douleur et la fièvre, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- L'ibuprofène peut aussi aider, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Évitez-le en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.
- Les antibiotiques ne sont pas nécessaires. Certains antibiotiques, comme l'amoxicilline, peuvent provoquer une éruption cutanée en cas de mononucléose.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si vous n'allez pas mieux après 2 semaines, ou si la fatigue dure plus d'un mois.
- Demandez l'avis de votre médecin avant de reprendre un sport de contact ou la salle de sport.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Difficulté à respirer, ou respiration bruyante**
- **Vous ne pouvez pas avaler votre salive, ou vous bavez**
- **Douleur soudaine et intense en haut à gauche du ventre, ou à la pointe de l'épaule gauche**
- **Vous n'arrivez pas à boire assez et vous urinez très peu**
- **Peau ou yeux jaunes, ou urines très foncées**
- **Sensation de malaise, de confusion ou de somnolence importante**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.