



Mononucléose infectieuse

La mononucléose infectieuse, qu'est-ce que c'est ?

La mononucléose infectieuse, ou la « mono », est une infection causée par un microbe, le plus souvent un virus appelé le virus d'Epstein-Barr (*EBV* pour *Epstein-Barr Virus*). Ce virus se propage surtout **par la salive**. C'est pour cela qu'on appelle souvent cette infection, la « maladie du baiser ».

La plupart des personnes qui sont infectées par le virus d'Epstein-Barr ont **peu de signes (symptômes)**. Même sans symptômes, elles peuvent transmettre le virus à d'autres personnes. L'infection par le virus d'Epstein-Barr est **très fréquente**.

Quand une personne est infectée par le virus d'Epstein-Barr, elle fabrique des anticorps contre ce virus. Elle est alors, normalement, protégée contre une nouvelle infection par ce virus pendant toute sa vie.

Chez qui et à quelle fréquence ?

La mononucléose infectieuse peut toucher tout le monde, à n'importe quel âge, mais elle est plus fréquente entre 15 et 24 ans.

Beaucoup de personnes sont infectées par le virus d'Epstein-Barr à un moment donné de leur vie. Elles ne s'en rendent pas toujours compte.

Comment reconnaître la mononucléose infectieuse ?

La plupart des personnes qui sont infectées par le virus d'Epstein-Barr ont **peu de symptômes**.

Lorsqu'une personne a des symptômes, les symptômes qui apparaissent sont généralement :

1. des **ganglions gonflés et douloureux**, par exemple :
 1. autour des angles de la mâchoire,
 2. sous le menton,
 3. sous les bras (dans les aisselles),

4. au-dessus des clavicules ;
2. une **inflammation de la gorge** :
 1. La personne a [mal à la gorge](#), surtout lorsqu'elle avale.
3. de la **fièvre** ;
4. de la [fatigue](#).

Les enfants ont généralement des symptômes plus légers que les adultes. Les enfants peuvent aussi avoir de petites taches roses ou rouges sur la peau ([éruption cutanée](#)), un peu partout sur le corps. C'est moins fréquent chez les adultes.

Comment est posé le diagnostic de la mononucléose infectieuse ?

Votre médecin vous écoute pour connaître vos symptômes et propose de vous examiner. Si vous avez le fond de la gorge rouge et des ganglions gonflés autour du cou, cela peut faire penser à une mononucléose infectieuse.

Votre médecin peut proposer une **prise de sang** pour vérifier si vous avez une mononucléose.

Que pouvez-vous faire ?

Un traitement n'est généralement pas nécessaire. Le plus souvent, les symptômes disparaissent tout seuls. Cela peut prendre quelques jours ou jusqu'à 3 à 4 semaines. Chez certaines personnes, cela peut prendre jusqu'à 8 semaines. La [fatigue](#) peut parfois persister plusieurs mois.

Voici quelques conseils :

1. Prenez le temps de vous reposer.
2. Buvez suffisamment d'eau.
3. Vous pouvez éventuellement prendre des médicaments contre la fièvre ou contre la douleur :
 1. Discutez-en avec un ou une professionnel·le de la santé.

Si les symptômes vous gênent, s'aggravent ou persistent, **parlez-en avec un ou une professionnel-le de la santé.**

Ce n'est pas nécessaire d'éviter de voir d'autres personnes, par exemple, à l'école ou au travail.

Cependant :

1. si vous savez que vous avez une mononucléose infectieuse ;
2. si vous vivez avec une personne qui a une mononucléose infectieuse,

vous pouvez limiter le risque de transmettre ou d'avoir la mononucléose. Vous pouvez :

1. éviter de partager des objets en contact avec la salive, par exemple :
 1. éviter de boire au même verre ou à la même tasse,
 2. éviter de partager des couverts, une brosse à dents ou un baume à lèvres ;
2. éviter de s'embrasser.

Que peut faire votre médecin ?

Si vous avez une mononucléose infectieuse, votre médecin vous conseille de **vous reposer**. Il ou elle peut également vous conseiller de prendre un médicament contre la fièvre ou contre la douleur, comme le paracétamol ou un anti-inflammatoire non-stéroïdien ([AINS](#)), par exemple, l'ibuprofène ou le naproxène. Il est important d'utiliser l'AINS à la plus petite dose possible, pendant la plus courte durée possible. Ainsi, vous diminuez le risque d'effets indésirables sur l'estomac, le cœur ou les reins.

La mononucléose infectieuse est **causée par un virus**. Les [antibiotiques](#) n'ont **aucun effet sur les virus** et ne sont donc **pas utiles** pour traiter la mononucléose. De plus, certains antibiotiques peuvent provoquer une [éruption cutanée](#) chez une personne qui a la mononucléose : la peau est rouge et chatouille. L'éruption cutanée disparaît en quelques jours lorsque la personne arrête de prendre l'antibiotique.

Il n'existe pas de vaccin contre la mononucléose infectieuse.

Rédaction le 27 juillet 2026.

Dernière mise à jour le 15
juillet 2026

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
mononucleose](https://infosante.be/guides/mononucleose)



Liens Utiles

1. Mononucléose : un virus qui aime la jeunesse
<http://www.mongeneraliste.be/maladies/mononucleose-un-virus-qui-aime-la-jeunesse>
2. Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
<https://www.pharmainfo.be/>
3. Paracétamol
<https://www.pharmainfo.be/produits/substance-active/paracetamol>
4. Ibuprofène
<https://www.pharmainfo.be/produits/substance-active/ibuprofene?ref=home>
5. Naproxène
<https://www.pharmainfo.be/produits/substance-active/naproxene>

Sources

1. www.ebpnet.be
<http://www.ebpnet.be>
2. Infectious mononucleosis, consulté le 3.03.2026
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/123/>
3. DynaMed. Epstein-Barr Virus-associated Infectious Mononucleosis. EBSCO Information Services. Accessed 3 mars 2026. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/epstein-barr-virus-associated-infectious-mononucleosis>
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/epstein-barr-virus-associated-infectious-mononucleosis>
4. Mononucléose (fièvre ganglionnaire), consulté le 15.07.2026
[https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/mononucleosis-\(glandular-fever\)](https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/mononucleosis-(glandular-fever))