

# La rougeole



La rougeole est une maladie qui se transmet très facilement. Elle peut causer de graves complications. Cette fiche vous explique comment reconnaître la maladie et quoi faire si vous pensez l'avoir. Lisez la fiche au complet et suivez nos conseils.

## Qu'est-ce que la rougeole ?

La rougeole est causée par un virus. C'est le virus le plus contagieux que l'on connaisse. Il se transmet très facilement.

- **Par l'air** (voie aérienne) : le virus peut rester présent dans l'air d'une pièce même après le départ de la personne contagieuse.
- **Par un contact direct** avec les sécrétions du nez ou de la bouche : par exemple, si une personne contagieuse tousse.

Cette maladie se voit surtout chez les personnes qui n'ont jamais eu la maladie ou qui n'ont pas été bien vaccinées.

## Quels sont les signes de la rougeole ?

Les premiers signes ressemblent souvent à ceux d'un rhume :

- de la toux
- le nez qui coule
- de la fatigue
- de la fièvre

De 2 à 4 jours après :

- des plaques rouges sur le corps (rash)

Voici d'autres signes possibles :

- les yeux rouges et qui coulent
- des petits boutons dans la bouche, 1 à 2 jours après l'arrivée des plaques rouges sur la peau

En général, les premiers symptômes arrivent 10 à 14 jours après qu'on a été exposé au virus. Mais cela peut être plus long (jusqu'à 21 jours).

## Qu'est-ce que la période de contagion ?

C'est le temps pendant lequel on peut transmettre le virus. Cette période commence **4 jours AVANT l'arrivée des plaques rouges sur la peau. Elle dure jusqu'à 4 jours APRÈS.** La maladie dure de 1 à 2 semaines après le début des premiers signes.



### IMPORTANT

**Vous avez été en contact avec une personne ayant la rougeole ?**

Si vous êtes bien vacciné ou avez déjà eu la maladie, surveillez vos symptômes.

Sinon, restez isolé à la maison pendant deux semaines après avoir été exposé au virus.

## Que faire si je pense avoir la rougeole ?

Si vous avez des signes de la maladie, vous devez absolument appeler le **8-1-1** pour le signaler.

Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres, suivez ces conseils :

- > Lavez-vous souvent les mains avec du savon.
- > Éternuez le nez dans votre coude.

- > Relavez-vous les mains dès que vous utilisez un mouchoir.
- > Portez un masque.
- > N'allez pas dans des lieux publics (y compris le transport en commun).

Il faut surveiller les signes de rougeole même si vous avez déjà été vacciné.

## Si j'ai la rougeole, que faire pour me soulager?

Il n'existe pas de traitement. Les antibiotiques ne sont pas utiles, car la maladie est causée par un virus et non une bactérie.

Voici ce qui est conseillé :

- > Bien vous reposer.
- > Boire beaucoup de liquides, comme de l'eau. C'est très important de bien vous hydrater.
- > Au besoin, prendre des médicaments pour soulager la fièvre et les douleurs musculaires. Ce peut être de l'acétaminophène et de l'ibuprofène. Suivez les conseils de votre pharmacien.
- > Si vos yeux sont sensibles à la lumière, fermer les rideaux et tamiser la lumière.
- > Si vous avez les yeux irrités, les nettoyer délicatement avec un coton humide.

## Quelles complications peut causer la rougeole?

Voici les complications possibles. Certaines sont peu fréquentes, mais peuvent être graves.

- > Une infection de l'oreille moyenne (otite moyenne) : 7 à 9 % des cas
- > Une infection des poumons (pneumonie) : 1 à 6 % des cas
- > De la diarrhée : 8 % des cas
- > Une inflammation du cerveau (encéphalite) : environ 1 cas sur 1000
- > Le décès : 1 cas sur 3000

## Qui risque le plus d'avoir des complications?

Les femmes enceintes, les personnes avec des défenses immunitaires faibles (immunodéprimées) et les bébés de moins de 1 an sont les plus à risque.

## Quand faut-il consulter?

Si vous présentez des symptômes de la rougeole, appelez **Info-Santé au 8-1-1**. On vous dira quoi faire.

Si vous devez aller à l'hôpital ou à un rendez-vous médical, appelez d'abord l'établissement. Décrivez vos symptômes. Le personnel pourra se préparer à vous recevoir sans risque de transmettre le virus à d'autres personnes.

## Comment éviter la maladie?

Le meilleur moyen est de vous faire vacciner si vous ne l'êtes pas.

Si vous êtes né avant 1970, vous n'avez pas besoin de vaccin. Vous avez certainement été exposé au virus et vous êtes protégé.

Si vous êtes né après 1970 et ne savez pas si vous êtes vacciné, prenez rendez-vous avec un centre de vaccination. On vous dira quoi faire.

Allez sur le site Clic Santé ou appelez le **> 1 877 644-4545**

La vaccination contre la rougeole est offerte dans les points de service locaux de plusieurs régions du Québec.



### RESSOURCES UTILES

Rougeole

> [quebec.ca](http://quebec.ca)

Cliquer sur Santé → Problèmes de santé → A à Z → Rougeole

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)