

Qu'est-ce que le syndrome pieds-mains-bouche ?

Le syndrome pieds-mains-bouche est une infection virale bénigne qui survient par petites épidémies surtout chez les jeunes enfants, et peut aussi toucher les enfants plus âgés et les adultes.

Ce syndrome est caractérisé par la présence de **lésions dans la bouche et au niveau des mains et des pieds pendant une dizaine de jours**. Certaines infections peuvent cependant demeurer sans symptôme.

Les symptômes au niveau de la bouche

Le syndrome pieds-mains-bouche se traduit par une **rougeur de la bouche et de la gorge**. Apparaissent ensuite des petits points rouges autour de **la langue, sur les gencives et à l'intérieur des joues**.

Ces points peuvent se transformer en petites cloques puis en **aphtes**. Ils peuvent être très **douloureux pour l'enfant, au point qu'il refuse de manger et de boire**.

Les symptômes au niveau des mains et des pieds

Simultanément, ou peu après l'apparition des signes dans la bouche, d'autres symptômes se développent surtout sur :

- Les doigts, et particulièrement autour des ongles ;
- Le dos ou les paumes des mains ;
- Les plantes des pieds.

Ces signes se présentent comme une éruption soudaine de petites taches rouges, qui peuvent se transformer en petites ampoules. Ces **lésions sur les paumes des mains sont présentes dans 95 % des cas**. C'est le symptôme qui caractérise le plus la maladie pieds-mains-bouche.

L'éruption de la maladie pieds-mains-bouche dure environ 10 jours puis l'enfant guérit.

Le syndrome pieds-mains-bouche se propage par contact direct (d'une personne à l'autre) ou indirect avec :

- Les sécrétions rhinopharyngées (du nez et de la gorge) et les gouttelettes de salive projetées dans l'air par une personne malade ;
- Les lésions cutanées d'une personne infectée ;
- Les objets contaminés par les selles. Le virus peut survivre assez longtemps sur des surfaces et objets contaminés ;
- Les mains qui manipulent des objets souillés, qui sont ensuite portées à la bouche. L'infection étant causée par différents virus, il est possible d'en être atteint plus d'une fois.

Une attention particulière doit être portée aux femmes enceintes qui doivent :

- Eviter les contacts étroits avec les personnes malades
- Accorder une attention particulière aux mesures qui empêchent la transmission.

La gravité de cette infection est très variable et impossible à prédire. Même si elle est souvent anodine, une surveillance plus attentive de la grossesse est nécessaire si la maman a contracté l'infection. Si vous êtes concernés, parlez-en à votre médecin.

Pour éviter que le nombre de cas de maladie augmente, voici quelques gestes simples à appliquer :

Concernant l'hygiène de votre enfant :

- Apprenez lui à se laver les mains correctement et fréquemment ;
- Quand vous lui lavez les mains, pensez à frotter entre ses doigts ;
- Coupez souvent ses ongles pour qu'ils restent propres ;
- Apprenez-lui, s'il est assez grand, à se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir jetable lorsqu'il éternue ou tousse. S'il n'a pas de mouchoir, apprenez-lui à se couvrir la bouche et le nez avec sa manche (au niveau du pli du coude).

Concernant votre comportement et celui de l'entourage de votre enfant :

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, avant et après chaque contact avec votre enfant : après avoir essuyé le nez de l'enfant ; après avoir changé une couche et également après être allé à la salle de bain ou aux toilettes, avant de préparer le repas ; □ évitez d'embrasser votre enfant et dissuadez-en ses frères et sœurs ;
- Évitez d'emmener votre enfant dans des lieux publics (transports en communs, centres commerciaux, hôpitaux...);
- Évitez que votre enfant malade ne s'approche trop près de personnes fragiles (malades) et des femmes enceintes.

Concernant votre logement et les objets du quotidien :

- N'échangez pas les biberons, les sucettes et les couverts au sein de votre famille.
- Nettoyez régulièrement les surfaces de contact : jouets, table à langer, etc. ;
- Lavez à l'eau chaude et régulièrement les vêtements et draps pouvant être contaminés ;
- Aérez la chambre de votre enfant tous les jours et maintenez une température à 19 °C.