

# Si VOTRE ENFANT a de la FIÈVRE

## Quelle est la température interne normale?

La température interne normale est d'environ 37° C (98,6° F). Cette température varie au cours de la journée : elle est la plus basse dans les premières heures de la journée (entre 2 h et 4 h du matin) et la plus élevée en fin d'après-midi.

La température interne peut également augmenter lorsqu'une personne est habillée trop chaudement ou si elle s'adonne à une activité physique intensive, en particulier par temps chaud.



## Qu'est-ce qu'une fièvre?

On parle de fièvre lorsque la température interne est de 38° C (100° F) ou plus.

On parle de fièvre lorsque la température interne d'une personne est plus élevée que la normale. Une fièvre signale souvent la présence d'une infection, mais il existe d'autres conditions pouvant causer une fièvre sans infection. La poussée des dents ne cause pas de fièvre. Un bébé ayant une infection grave peut avoir une température inférieure à la normale au lieu d'une fièvre. Une fièvre supérieure à 38° C (100° F) chez un enfant signifie généralement que l'enfant a une infection. Une fièvre peut aider votre enfant à combattre une maladie. La vaccination peut causer de la fièvre chez un bébé ou un enfant.

En général, le comportement d'un enfant en dit plus que le degré de fièvre sur la sévérité de la maladie. Si un enfant semble chaud ou fiévreux, il est plus important d'observer son comportement que de prendre sa température.

## Comment savoir si un jeune enfant a de la fièvre?

### 1. Observer l'enfant

Un jeune enfant qui a de la fièvre paraît souvent malade. Il peut :

- avoir les joues rouges ou le teint pâle;
- sembler chaud ou froid au toucher;
- être difficile ou abruti;
- avoir la « chair de poule », des frissons ou des tremblements;
- transpirer;
- avoir soif.

### 2. Prendre la température de l'enfant.

Pour savoir si votre enfant a de la fièvre, il faut prendre sa température avec un thermomètre.

## Quelle est la meilleure façon de prendre la température d'un enfant?

La méthode la plus sécuritaire pour prendre la température d'un enfant est de placer un thermomètre numérique au milieu de l'aisselle (creux axillaire). Il s'agit là d'un moyen simple de prendre la température d'un bébé ou d'un enfant. Si l'enfant a plus de deux ans, on peut utiliser un thermomètre d'oreille.

La Société canadienne de pédiatrie ne recommande pas l'utilisation des thermomètres au mercure : il existe un risque d'exposition à une substance toxique si le thermomètre se brise.

Prendre la température orale (dans la bouche) n'est pas une méthode sécuritaire car un jeune enfant peut mordre le thermomètre et le briser, en particulier s'il s'agit d'un thermomètre en verre. Le résultat obtenu peut également être

faussé, car il est difficile de garder un thermomètre sous la langue de l'enfant.

Ne prenez pas la température par voie rectale (dans le derrière). Cette méthode est dangereuse et irritante pour l'enfant.

Les bandelettes thermosensibles et les sucettes thermomètres ne sont pas recommandées car elles ne donnent pas la température de manière précise.

## IMPORTANT!

Si votre bébé a moins de six mois, appelez Health Links-Info Santé (Winnipeg : 788-8200, numéro sans frais à l'extérieur de Winnipeg : 1 888 315-9257), votre infirmière de santé publique, votre médecin ou votre sage-femme dès que vous réalisez que sa température est de 38° C (100° F) ou plus.

Si votre enfant a plus de six mois, appelez Health Links-Info Santé (Winnipeg : 788-8200, numéro sans frais à l'extérieur de Winnipeg : 1 888 315-9257), votre infirmière de santé publique ou votre médecin :

- s'il a une fièvre supérieure à 39° C (100° F);
- s'il est d'une humeur excessivement difficile ou irritable;
- s'il est excessivement somnolent, léthargique ou amorphe;
- s'il a une respiration sifflante ou une toux persistante;
- s'il vomit ou a la diarrhée;
- s'il a une éruption cutanée, le cou raide, mal à l'oreille, mal à la tête, mal à la gorge ou tout autre symptôme de maladie qui vous inquiète;
- s'il paraît en bonne santé et absorbe suffisamment de liquide, mais a une fièvre qui dure plus de 48 heures.



## Comment prend-t-on la température dans le creux axillaire?

Cette méthode est généralement utilisée pour vérifier si un nouveau-né ou un jeune enfant a de la fièvre.

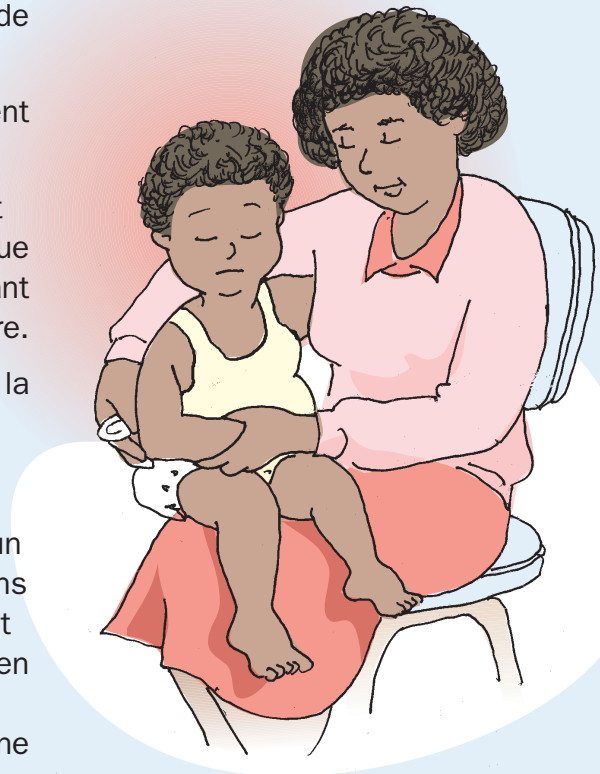
- Utilisez un thermomètre numérique.
- Nettoyez le thermomètre avec de l'eau savonneuse tiède, puis rincez-le.
- Placez le bout du thermomètre au milieu de l'aisselle.
- Assurez-vous que l'enfant serre étroitement son bras contre son corps.
- Laissez le thermomètre en place pendant environ une minute, ou aussi longtemps que le suggèrent les instructions accompagnant le thermomètre pour la température axillaire.
- Retirez le thermomètre numérique et lisez la température.
- Nettoyez le thermomètre.

Il est plus facile de prendre la température d'un bébé ou d'un jeune enfant si vous le tenez dans vos bras comme pour le bercer. Si votre enfant est plus âgé, il peut s'asseoir sur vos genoux en vous enlaçant avec un bras derrière votre dos. Une activité tranquille telle que l'allaitement, une chanson ou une histoire peut vous aider à garder votre enfant immobile.

## Comment prend-t-on la température dans l'oreille?

Suivez attentivement les instructions du fabricant.

- Utilisez toujours un capuchon de sonde propre.
- Tirez gentiment l'oreille vers l'arrière, afin de redresser le conduit auditif et d'ouvrir un accès direct dans l'oreille jusqu'au tympan.
- Insérez gentiment le thermomètre dans l'oreille jusqu'à ce que le canal auditif soit complètement obstrué.
- Appuyez sur le bouton du thermomètre pendant une seconde.
- Retirez le thermomètre numérique et lisez la température affichée.



## Que faire si votre enfant a de la fièvre?

Communiquez avec un professionnel de la santé compétent, tel qu'indiqué à la page 2 de ce pamphlet.

Lorsque votre enfant a de la fièvre, il n'est pas toujours nécessaire de lui donner un médicament pour faire baisser sa température. En fait, il est préférable de donner un médicament à un enfant pour soulager les douleurs associées à sa fièvre plutôt que pour faire baisser sa température.

- Si votre enfant a de la fièvre, assurez-vous qu'il dispose d'un certain confort.
- Offrez-lui beaucoup de liquides à boire, en particulier de l'eau, du jus de pomme dilué à l'eau, des boissons gazeuses « plates » ou des sucettes glacées. Si vous allaitez encore votre enfant, offrez-lui le sein plus souvent.
- Enlevez les couvertures et les vêtements supplémentaires afin que la chaleur puisse s'échapper du corps de votre enfant, ce qui aidera à faire baisser sa température interne. Couvrez l'enfant avec un drap seulement.
- Ne déshabillez pas entièrement votre enfant, car il pourrait commencer à avoir froid et à frissonner, ce qui produit encore plus de chaleur corporelle et ferait donc remonter sa température. Habillez légèrement votre enfant, avec une couche ou une culotte et une chemise fine. Ces vêtements légers permettent à la chaleur supplémentaire de s'échapper du corps de votre enfant.
- Lavez ou baignez votre enfant dans de l'eau à peine tiède afin de réduire la fièvre. Vérifiez la température de votre enfant 30 minutes après le bain.

- Si votre enfant commence à frissonner, arrêtez le bain, séchez votre enfant, habillez-le et couvrez-le d'un drap sec.
- N'utilisez JAMAIS d'alcool ou d'eau froide pour baigner un enfant : l'alcool est un poison qui peut être absorbé au travers de la peau de l'enfant.
- Nourrissez votre enfant s'il a faim. Beaucoup d'enfants malades n'ont pas d'appétit.

### Médicaments :

L'acétaminophène est le meilleur médicament pour réduire la fièvre chez les enfants et les adolescents. Il existe de nombreuses marques d'acétaminophène présenté sous diverses formes (gouttes, liquide, sirop, élixir, comprimés et gélules).

La forme et le dosage de médicament à utiliser dépendent du poids et de l'âge de votre enfant. Lisez attentivement les étiquettes des produits afin de déterminer quels en sont les ingrédients, les dosages et les fréquences d'absorption. Pour obtenir des conseils, communiquez avec Health Links-Info Santé (Winnipeg : 788-8200, numéro sans frais à l'extérieur de Winnipeg : 1 888 315-9257), votre pharmacien, votre infirmière de santé publique, votre médecin ou votre sage-femme.

La température commence généralement à baisser une heure et demie à deux heures après la prise du médicament, après quoi elle peut remonter, auquel cas il faudrait administrer une nouvelle dose de médicament. Il est important de ne pas dépasser la dose de médicament recommandée pour une période de 24 heures.

L'acide acétylsalicylique (AAS) n'est pas recommandé car son utilisation a été associée avec l'apparition d'une maladie rare et souvent mortelle appelée syndrome de Reye.

***Si vous avez des questions, appelez Health Links-Info Santé (Winnipeg : 788-8200, numéro sans frais à l'extérieur de Winnipeg : 1 888 315-9257), votre infirmière de santé publique, votre médecin ou votre sage-femme.***