

Comment soigner la fièvre de votre enfant

Qu'est-ce que la fièvre et pourquoi se produit-elle?

- La fièvre est la façon naturelle du corps de combattre les infections.
- Elle se manifeste par une température corporelle plus élevée qu'à la normale.
- Une fièvre plus forte n'indique pas nécessairement une maladie plus grave. Le comportement de l'enfant ainsi que son apparence sont plus importants que le degré de fièvre.
- La fièvre peut être causée par :
 - Une infection virale comme la grippe et le parvovirus (« cinquième maladie »).
 - Une infection bactérienne comme une infection urinaire ou une pneumonie.
 - Une vaccination. La fièvre peut apparaître de 1 à 14 jours après la vaccination, selon le type de vaccin que votre enfant a reçu.

Quelle est la température corporelle normale d'un enfant?

Un enfant a la même température corporelle qu'un adulte :

- de 35,5 °C à 37,5 °C (95,9 °F – 99,5 °F) quand elle est prise par voie buccale.
- de 36,5 °C à 37,5 °C (97,7 °F – 99,5 °F) quand elle est prise sous l'aisselle.
- de 35,8 °C à 37,9 °C (96,4 °F – 99,5 °F) quand elle est prise dans l'oreille.
- de 36,6 °C à 38 °C (97,9 °F – 100,4 °F) quand elle est prise par voie rectale.

Comment savoir si mon enfant est fiévreux?

- Une prise de température précise est importante pour savoir si votre enfant est fiévreux. Pour cela, les thermomètres électroniques à affichage numérique sont recommandés chez les enfants. Suivre les instructions qui se trouvent sur l'emballage pour savoir comment nettoyer l'appareil avant et après chaque usage.

Température prise sous l'aisselle (pour les nouveau-nés et les jeunes enfants) :

- Placez le thermomètre aussi haut que possible au centre de l'aisselle de votre enfant et assurez-vous que toute la surface du thermomètre est plaquée contre la peau.
- Tenez le bras de l'enfant fermement contre son corps.
- Quand le thermomètre émet le signal de fin de lecture, retirez-le et lisez la température relevée.

Température prise par voie buccale (pour enfants âgés de plus de cinq ans)

- Attendez 20 minutes après que votre enfant a mangé ou bu chaud ou glacé avant de prendre sa température par voie buccale.
- Placez l'extrémité du thermomètre sous sa langue.
- Demandez à votre enfant de tenir le thermomètre avec ses lèvres et sans le mordre.
- Quand le thermomètre émet le signal de fin de lecture, retirez-le et lisez la température relevée.

Température prise dans l'oreille (pour enfants de 2 ans et plus) :

- Les thermomètres tympaniques (par l'oreille) sont rapides, mais ils peuvent relever des températures trop basses, même lorsque les directives du fabricant sont respectées. Si un thermomètre tympanique n'indique pas de fièvre, mais que votre enfant se sent chaud et semble indisposé, prenez à nouveau sa température, prise sous l'aisselle ou par voie buccale.
- Utilisez chaque fois un embout propre et suivez attentivement les instructions du fabricant.
- Tirez doucement l'oreille vers l'arrière pour aider à redresser le canal auditif et atteindre l'intérieur de l'oreille.
- Insérer doucement le thermomètre jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'espace entre les parois de l'oreille et celui-ci.
- Quand le thermomètre émet le signal de fin de lecture, retirez-le et lisez la température relevée.

Remarque :

- La température rectale est le moyen le plus précis de prendre la température corporelle, cependant cette méthode n'est pas recommandée, car il y a risque de blessure si ce n'est pas fait sécuritairement.
- Un thermomètre sans contact (frontal) donnera une température rapidement et réduira le risque de propagation de maladie; cependant, un chapeau ou bonnet, de la sueur, la lumière directe du soleil, l'air froid ou le positionnement de l'appareil sur le front peuvent mener à une lecture imprécise.
- Les bandelettes thermosensibles, les sucettes thermomètres et les thermomètres jetables ne sont pas précis et ne sont pas recommandés.
- N'utilisez pas les thermomètres en verre, car ils peuvent causer un empoisonnement au mercure s'ils viennent à s'ébrécher ou à casser.

Comment traiter la fièvre de mon enfant?

- Encouragez votre nourrisson à prendre le sein ou le biberon de lait maternisé aussi souvent que possible pour éviter la déshydratation (aucun besoin de supplément en eau ou d'autres liquides).
- Encouragez l'enfant à boire de l'eau, du jus de fruits dilué ou bien à manger de la gélatine, des petits morceaux de glace ou des sucettes glacées. Surveillez également tout signe de déshydratation (p. ex., des urines de couleur foncée ou une plus grande soif).
- Pour le confort de votre enfant, habillez-le d'un vêtement léger et couvrez-le d'une couverture ou d'un drap léger pour l'empêcher d'avoir trop froid et de grelotter, ce qui créerait encore plus de chaleur corporelle et pourrait causer une nouvelle hausse de température.

Médicaments pour soulager la fièvre :

- Ne pas donner de médicaments pour soulager la fièvre avant **ou** au moment de la vaccination, car ils peuvent diminuer la réaction immunitaire du corps aux vaccins. Ne traiter la fièvre qu'après 6 à 8 heures suivant la vaccination **si** votre enfant ne se sent pas bien, **s'il** refuse de boire ou s'il a du mal à dormir.
- **Si votre enfant semble se sentir bien et se comporte normalement, il n'est pas nécessaire de traiter sa fièvre.**
- Prenez soin de bien suivre la posologie indiquée sur l'emballage ou le flacon du médicament pour savoir quelle est la dose recommandée. En cas de doute, vous pouvez aussi contacter votre médecin, infirmière praticienne ou pharmacien qui peut recommander un dosage sécuritaire pour votre enfant.
- **Toujours vérifier le poids de l'enfant** afin d'administrer la bonne dose de médicament.
- **L'acétaminophène** (Tylenol®, Tempra®) et **l'ibuprofène** (Advil®, Motrin®) sont efficaces pour traiter la douleur et la fièvre chez les enfants.
- Une dose d'**acétaminophène** peut être administrée toutes les 4 à 6 heures. **Ne pas administrer à votre enfant plus de 5 doses en 24 heures.**
- Pour les petits de moins de 3 mois, consultez un médecin, une infirmière praticienne ou un pharmacien pour savoir quelle dose d'**acétaminophène** administrer.
- **Ne pas administrer d'ibuprofène** à des enfants de moins de 6 mois.
- Pour les plus de 6 mois, de l'ibuprofène peut être administré toutes les 6 à 8 heures. **Ne pas administrer à votre enfant plus de 4 doses en 24 heures.**
- **L'acétaminophène et l'ibuprofène peuvent également entrer dans la composition d'autres médicaments en vente libre.** Les surdoses d'acétaminophène peuvent causer des lésions permanentes au foie et/ou la mort chez les adultes et les enfants.
- **Ne PAS donner d'AAS (Aspirin®) aux enfants en raison des risques d'apparition du syndrome de Reye** qui peut causer des dommages au foie et au cerveau.
- **Toujours garder les médicaments hors de la portée des enfants,** en cas de surdose accidentelle, contacter le **centre antipoison au 1-866-454-1212** pour des conseils relatifs au traitement en situation d'urgence.

Pour en savoir plus, communiquez avec la ligne Info-Santé au 811 (24 heures sur 24), à votre bureau local de la santé publique, pharmacien, médecin ou infirmière praticienne.

Quand dois-je consulter un fournisseur de soins de santé au sujet de la fièvre de mon enfant?

Appelez la ligne Info-Santé 811 ou emmenez votre enfant consulter un médecin, une infirmière praticienne ou rendez-vous à une salle d'urgence dans les cas où :

- la fièvre dure **plus de 3 jours.**
- la fièvre atteint **38 °C (100,4 °F)** ou plus chez un enfant de **moins de 3 mois.**
- **un enfant, quel que soit son âge, présente de la fièvre et l'un des symptômes suivants, même si la fièvre répond aux traitements contre la fièvre :**
 - Éruption cutanée ressemblant à des hématomes (bleus) sur sa peau.
 - Crise ou convulsions, tremblements, que l'enfant ait ou non de la fièvre.
 - État léthargique (grande faiblesse) ou difficulté à se réveiller.
 - Esprit confus ou proche du délire.
 - Difficulté à respirer.
 - Couleur de peau anormale : blanchâtre, grisâtre ou bleuâtre.
 - Maux de tête, douleurs au cou, raideurs ou sensibilité à la lumière.
 - Irritabilité, pleurs constants ne pouvant être calmés.
 - Ne bouge plus normalement un bras ou une jambe ou refuse de se tenir debout.
 - Vomissements ou diarrhée répétés, même s'il n'a pas l'air déshydraté.
 - Pleure quand il va à la toilette, ou si l'urine est nauséabonde.

Ressources :

Healthline Online (Ligne Info-Santé en ligne)

www.saskatchewan.ca/bonjour

Société canadienne de pédiatrie

www.soinsdenosenfants.cps.ca;

The Hospital for Sick Children (2019)

www.aboutkidshealth.ca/Fr

Moms and Kids Health Saskatchewan

<https://momsandkidssask.saskhealthauthority.ca>

University of Saskatchewan MedSask

<https://medsask.usask.ca/>