

Comment soigner la fièvre de votre enfant

Quelle est la température corporelle normale chez un enfant?

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

- de 36,5 °C à 37,5 °C (97,7 °F – 99,5 °F) quand elle est prise par voie buccale
- de 36 °C à 37,3 °C (96,8 °F – 99 °F) quand elle est prise sous l'aisselle
- de 36,6 °C à 37,9 °C (97,9 °F – 100,2 °F) quand elle est prise par voie rectale

Qu'est-ce que la fièvre et comment se manifeste-t-elle?

- La fièvre est le mécanisme naturel de défense du corps contre les infections.
- La fièvre est une élévation anormale de la température corporelle.
- La fièvre peut être causée par :
 - Une infection virale comme la grippe et le parvovirus.
 - 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.

Comment savoir si mon enfant est fiévreux?

- La prise de température précise est importante pour savoir si votre enfant est fiévreux. Pour cela, les thermomètres électroniques à affichage digital sont recommandés.

Température prise sous l'aisselle :

- Placez le thermomètre aussi haut que possible au centre de l'aisselle et assurez-vous que toute la surface du thermomètre est plaquée contre la peau.
- Tenez le bras de l'enfant 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 les enfants plus âgés)

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

Température prise par voie rectale

- Appliquez sur le bout du thermomètre un lubrifiant ou de la gelée de pétrole (comme la Vaseline®) afin de pouvoir mieux l'insérer.

- Faites allonger l'enfant sur le ventre ou de côté, puis écarter ses fesses et introduire, doucement et sans forcer, le bout du thermomètre d'environ de 1,25 cm (0,5 po) à 2,5 cm (1 p.), dans le rectum.
- Maintenez le thermomètre en place, d'une main, et de l'autre serrez les fesses de l'enfant pour que le thermomètre ne tombe pas.
- Quand le thermomètre émet le signal de fin de lecture, retirez-le et lisez la température relevée.
- Après une prise de la température par voie rectale, bien laver le thermomètre. Afin de prévenir toute propagation de bactéries, ne jamais utiliser ce même thermomètre pour une prise de température par voie buccale.

Remarques :

- Les thermomètres tympaniques (par l'oreille) sont rapides, mais les résultats ne sont pas aussi précis.
- Les bandelettes thermosensibles, les sucettes thermomètres et les thermomètres jetables ne sont pas précis et ne doivent pas être utilisés.
- Les thermomètres en verre peuvent causer un empoisonnement au mercure s'ils viennent à s'ébrécher ou à casser.

Comment soigner mon enfant fiévreux?

Voici quelques mesures à prendre pour soulager la fièvre :

- Encouragez un 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).
- Encouragez l'enfant à boire de l'eau, du jus de fruit dilué ou bien à manger de la gélatine, croquer des morceaux de glace ou des sucettes glacées de style Popsicle®. Surveillez également tout signe de déshydratation (p. ex., la couleur des urines ou une plus grande soif).
- Habillez l'enfant de vêtements plus légers et ne le couvrir que d'un drap.
- Baignez l'enfant dans de l'eau tiède (jamais froide) pour une durée de moins de 15 minutes (retirez l'enfant du bain s'il commence à frissonner).

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 est en bonne santé et qu'il se comporte normalement, il n'est pas nécessaire de traiter sa fièvre.**
- L'acétaminophène (Tylenol®, Tempra®) est efficace pour la douleur et la fièvre chez les enfants. **Pour plus de renseignements ainsi que les doses à administrer (voir le tableau suivant).**

Fièvre

Doses d'acétaminophène, sous ses différentes formes, pouvant être administrées

Poids (en kg)	Poids (en livres)	Dose simple (en mg)	Gouttes pour nourrissons 80 mg/1 ml	Sirop pour jeunes enfants 160 mg/5 ml	Comprimés à dissoudre ou à croquer pour jeunes enfants 80 mg	Comprimés à dissoudre ou à croquer pour enfants 160 mg	Suppositoire 120 mg	Suppositoire 325 mg
2,5-5,4	6-11	40 mg	0,5 ml	-	-	-	-	-
5,5-7,9	12-17	80 mg	1 ml	-	-	-	2/3 suppositoire	-
8-10,9	18-23	120 mg	1,5 ml	-	1,5 comprimé	-	1 suppositoire	-
11-15,9	24-35	160 mg	2 ml	5 ml	2 comprimés	1 comprimé	1 1/3 suppositoire	-
16-21,9	36-47	240 mg	-	7,5 ml	3 comprimés	1,5 comprimé	2 suppositoires	-
22-26,9	48-59	320 mg	-	10 ml	4 comprimés	2 comprimés	-	1 suppositoire

- Lisez et suivez toujours la posologie et les recommandations qui se trouvent sur le flacon et l'emballage du médicament.
- **Toujours vérifier le poids de l'enfant** afin d'administrer la bonne dose de médicaments.
- La dose recommandée peut être administrée toutes les 4 à 6 heures jusqu'à ce que la fièvre tombe. **Ne pas administrer à votre enfant plus de 5 doses en 24 heures.**
- **De l'acétaminophène peut 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 administrer d'ibuprofène (Advil®, Motrin®) aux enfants moins de 6 mois.
- **Ne pas alterner la prise d'acétaminophène et d'ibuprofène,** car cela n'est pas plus efficace contre la fièvre et la douleur que de prendre seulement de l'acétaminophène et peut causer des surdoses accidentelles.
- **Ne donnez PAS d'AAS (Aspirin®) aux enfants en raison des risques d'apparition du syndrome de Reye.**
- De petites plaques violettes ou mauves ressemblant à des hématomes (bleus) ou à une éruption cutanée apparaissent sur la peau de l'enfant.
- Un raidissement des muscles ou des convulsions, des tremblements, qu'il ait ou non de la fièvre.
- Si l'enfant se débat, semble avoir l'esprit confus ou être proche du délire, s'il cesse d'interagir ou s'il est difficile à réveiller.
- L'enfant a de la difficulté à respirer.
- La peau de l'enfant paraît blanchâtre, grisâtre ou bleuâtre.
- L'enfant ne veut plus se lever ou titube sur ses jambes.
- L'enfant pleure continuellement sans que vous puissiez le calmer.
- L'enfant ne bouge plus normalement un bras ou une jambe.
- L'enfant vomit à plusieurs reprises ou a de la diarrhée, même s'il n'a pas l'air déshydraté.
- Si l'enfant pleure quand il urine ou si l'urine est nauséabonde.

Quand dois-je m'inquiéter de la fièvre de mon enfant? Emmenez immédiatement votre enfant chez un médecin, une infirmière praticienne ou à l'urgence de l'hôpital local si les symptômes suivants apparaissent :

- Une fièvre de plus de 38 °C (100,4 °F) chez un enfant de moins de 6 mois.
- Une fièvre qui dure depuis **plus de 3 jours.**

Pour en savoir plus, communiquez avec la ligne Info-Santé au 811 (24 heures sur 24), les services locaux de santé publique, votre médecin ou une infirmière praticienne.

Références : healthlineonline.ca/; Société canadienne de pédiatrie www.cps.ca/fr/; The Hospital for Sick Children (2010) www.sickkids.ca/; fr.tylenol.ca (2014); www.metric-conversions.org/temperature/celsius-to-fahrenheit.htm.