

Comment soigner la fièvre de votre enfant

Quelle est la température corporelle normale d'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?

- **La fièvre est le symptôme, pas la maladie.** Elle est le mécanisme naturel de défense du corps contre les infections. Ce mécanisme de défense se traduit par une hausse de la température du corps.
- 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 chez l'adulte ou l'enfant de 1 à 14 jours après la vaccination, selon le type de vaccin.

Comment savoir si mon enfant est fiévreux?

- Il est important de prendre la température de façon précise et sécuritaire, surtout lorsqu'il s'agit de jeunes enfants. 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 doucement et lisez la température relevée.

Température prise par voie buccale (pour les enfants plus âgés)

- Placez l'extrémité du thermomètre sous la langue de l'enfant et demandez-lui de ne pas le mordre.
- Quand le thermomètre émet le signal de fin de lecture, retirez-le doucement et lisez la température relevée.
- Attendez 20 minutes après que votre enfant a bu avant de prendre sa température par ce moyen.

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.

- Faire allonger l'enfant et tout en écartant ses fesses, introduire, doucement sans forcer, le bout du thermomètre, environ de 1,25 cm (0,5 po) à 2,5 cm (1 po), dans le rectum.
- Maintenir le thermomètre en place, d'une main, et de l'autre serrer les fesses du petit pour que le thermomètre ne tombe pas.
- Quand le thermomètre émet le signal de fin de lecture, retirez-le doucement 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?

Le soulagement de la fièvre peut comprendre

- Habiller l'enfant de vêtements plus légers et ne le couvrir que d'un drap.
- Baigner l'enfant dans de l'eau tiède (jamais froide) pour une durée de moins de 15 minutes (retirer l'enfant du bain s'il commence à frissonner).
- Encourager 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).
- Encourager 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).

Médicaments pour soulager la fièvre

- **Il ne faut PAS administrer d'AAS (Aspirin®) aux personnes de moins de 20 ans afin d'éviter toute apparition du syndrome de Reye.**
- **Ne pas administrer d'ibuprofène (Advil®, Motrin®) aux enfants moins de 6 mois.**

L'acétaminophène (Tylenol®, Tempra®) est efficace contre la fièvre et la douleur et se présente sous plusieurs formes : gouttes, sirop, comprimés/comprimés à croquer et suppositoires. **Pour plus de renseignements ainsi que les doses à administrer (voir le tableau suivant).**

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 (1 c. à thé) | Comprimés à dissoudre ou à croquer pour jeunes enfants 80 mg/1 ml | Comprimés à dissoudre ou à croquer pour enfants 160 mg/1 ml | Suppositoire 120 mg/unité | Suppositoire 325 mg/unité |
|---------------|-------------------|---------------------|---------------------------------------|--|---|---|---------------------------|---------------------------|
| 2,5-5,4 | 6-11 | 40 mg | 0,5 compte-gouttes (0,5 mL) | - | - | - | - | - |
| 5,5-7,9 | 12-17 | 80 mg | 1 compte-gouttes (1 mL) | - | - | - | 1 suppositoire | - |
| 8-10,9 | 18-23 | 120 mg | 1,5 compte-gouttes (1,5 mL) | - | 1,5 comprimé | - | 1,5 suppositoire | - |
| 11-15,9 | 24-35 | 160 mg | 2 compte-gouttes (2 mL) | 1 c. à thé (5 mL) | 2 comprimés | 1 comprimé | 2 suppositoires | - |
| 16-21,9 | 36-47 | 240 mg | - | 1,5 c. à thé (7,5 mL) | 3 comprimés | 1,5 comprimé | - | 1 suppositoire |

- Toujours lire et suivre 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 médicament.
- 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 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.
- 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 faut-il prendre des mesures supplémentaires contre la fièvre?

Emmenez **immédiatement** votre enfant chez un docteur, 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.**
- De petites plaques violettes ou mauves ressemblant à des hématomes (bleus) ou à une éruption cutanée apparaissent sur la peau de l'enfant.

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 : <http://healthlineonline.ca/>; Société canadienne de pédiatrie www.cps.ca; Hospital for sick children (2010) www.sickkids.ca; www.tylenol.ca (2014); <http://www.metric-conversions.org/temperature/celcius-to-fahrenheit.htm>.