

Comment prendre la température ?

A. Introduction :

Il existe quatre façons de prendre (mesurer) la température :

- ✓ sous l'aisselle (voie axillaire),
- ✓ dans la bouche (voie buccale),
- ✓ dans l'oreille (voie tympanique),
- ✓ dans le rectum (voie rectale).

B. Type de thermomètre utilisé :

- ✓ Un thermomètre numérique convient mieux pour prendre la température sous l'aisselle et dans la bouche.
- ✓ Les bandelettes thermosensibles et les sucettes thermomètres ne mesurent pas la température avec précision.
- ✓ Ne pas utiliser un thermomètre au mercure: Le mercure est toxique et le thermomètre pourrait se casser.
- ✓ Adressez-vous à un pharmacien si vous avez des questions lors de l'achat d'un thermomètre.
- ✓ Un pharmacien peut vous aider à choisir le meilleur type de thermomètre selon la méthode que vous voulez utiliser.

• **Thermomètre propre**

Quel que soit le type de thermomètre utilisé, assurez-vous de les nettoyer (sauf les thermomètres tympaniques) avec de l'eau froide et savonneuse, et de les rincer avant et après l'usage.

C. La prise de la température chez l'enfant

- ✓ La température de l'enfant peut être prise sous l'aisselle, dans la bouche, dans l'oreille, ou dans le rectum.
- ✓ Prenez la température de votre enfant de la manière qui vous convient, pourvu qu'elle soit appropriée à son âge.
- ✓ Pour obtenir plus de conseils et des instructions détaillées sur la manière de prendre la température de votre enfant, parlez à votre médecin.
- ✓ Lavez-vous toujours les mains avant et après avoir pris la température de votre enfant.

➤ **Voie axillaire :**

- La voie axillaire est utilisée habituellement pour vérifier la température chez les nouveau-nés et les jeunes enfants.
- Placez l'embout du thermomètre au creux de l'aisselle.
- Assurez-vous que le bras de l'enfant est bien replié contre le corps.
- Laissez le thermomètre en place pendant une minute, jusqu'à ce que vous entendiez le signal.
- Retirez le thermomètre et lisez la température.

➤ **Voie buccale**

- La voie buccale peut être utilisée pour les enfants de plus de 5 ans.

- Elle n'est pas recommandée pour les enfants de moins de 5 ans car il leur est difficile de conserver le thermomètre sous leur langue assez longtemps.
- Placez soigneusement l'embout du thermomètre sous la langue de votre enfant.
- Laissez le thermomètre en place pendant une minute, l'enfant ayant la bouche fermée, jusqu'à ce que vous entendiez le signal.
- Retirez le thermomètre et lisez la température

- **Voie tympanique**
- La voie tympanique est recommandée pour les enfants de plus de 2 ans.
- Bien qu'elle soit d'une utilisation rapide, la voie tympanique peut donner des indications de température trop basses, même en suivant bien les instructions du fabricant.
- Utilisez une sonde propre à chaque fois, et suivez soigneusement les instructions du fabricant.
- Tirez doucement l'oreille vers l'arrière. Ceci aidera à redresser le canal auditif et à dégager l'accès jusqu'à la membrane du tympan. · Insérez doucement le thermomètre jusqu'à ce que le conduit auditif soit entièrement bloqué.
- Appuyez sur le bouton et tenez-le enfoncé pendant une seconde.
- Retirez le thermomètre et lisez la température.

- **Voie rectale**
- La voie rectale est utilisée habituellement pour vérifier la température chez les nouveau-nés et les jeunes enfants.
- Utilisez un thermomètre rectal seulement si vous vous sentez à l'aise dans son utilisation
- Enduisez l'embout argenté de vaseline.
- Placez le bébé sur le dos avec les genoux repliés.
- Laissez le thermomètre en place pendant une minute, jusqu'à ce que vous entendiez le signal.
- Retirez le thermomètre et lisez la température. Pour de plus amples instructions plus détaillées sur la manière de prendre la température par voie rectale, adressez-vous à votre professionnel de santé

- ❖ **Ne pas faire ?**
- ❖ Après avoir utilisé un thermomètre pour prendre une température par voie rectale, ne pas l'utiliser pour une prise par voie buccale
- ❖ Assurez-vous que le thermomètre destiné à la prise de température par voie rectale est clairement marqué afin de ne pas l'utiliser par erreur pour une prise de température par voie buccale.
- ❖ Par exemple, vous pourriez étiqueter le thermomètre utilisé par voie rectale avec un « R » et celui à utiliser par voie buccale avec un « B ».

D. La prise de la température chez l'adulte :

- Prendre la température de l'adulte par voie orale, axillaire ou tympanique.
- La voie axillaire est moins précise et normalement utilisée sur une personne très somnolente ou qui n'est pas dans un état mental normal.
- Suivre les mêmes méthodes que celles utilisées pour prendre la température d'un enfant.

E. La température normale :

- La plage de températures normales varie en fonction de la méthode utilisée :

| <i>Méthode</i> | <i>Température</i> |
|------------------------|------------------------|
| <i>Voie axillaire</i> | <i>36,5°C – 37,5°C</i> |
| <i>Voie buccale</i> | <i>35,5°C - 37,5°C</i> |
| <i>Voie tympanique</i> | <i>35,8°C - 38°C</i> |
| <i>Voie rectale</i> | <i>36,6°C - 38°C</i> |

F. Variations thermiques physiologiques :

- Les températures peuvent varier tout au long de la journée, en s'élevant d'un degré dans la matinée et en atteignant un maximum en fin d'après-midi.
- Une augmentation légère peut être due à l'exercice, au fait d'être vêtu trop chaudement, d'être trop couvert au lit, après un bain chaud ou au fait d'être à l'extérieur par temps très chaud.
- Les bébés de moins de 3 mois qui ont de la fièvre doivent être vus par un professionnel de santé.
- Au cours des 3 premiers mois, les bébés ne sont pas toujours capables de combattre les infections, ils doivent donc être examinés par un professionnel de santé plus tôt que les bébés plus âgés ou les enfants souffrant de fièvre.
- Pour les bébés de 3 à 6 mois, les parents devraient s'adresser à leur professionnel de santé.

G. Température élevée=Fièvre

- Quand un enfant souffre d'une infection, il est normal d'avoir de la fièvre (température supérieure à 38°C).
- La fièvre fait partie du processus normal de lutte contre l'infection. La fièvre ne fera pas de mal à un enfant et disparaît d'ordinaire au bout de 3 jours.
- Le degré de fièvre n'est pas toujours une indication de la gravité de la maladie. C'est plutôt le comportement de l'enfant, l'apparence générale et d'autres symptômes comme un mal de tête, la raideur du cou, la nausée et des vomissements qui constituent généralement les facteurs les plus importants.
- Une fièvre accompagnée d'autres symptômes peut signifier une maladie plus sérieuse.