



## Comment prendre la température: Enfants et adultes How to Take a Temperature: Children and Adults

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)

### Quel type de thermomètre utiliser?

Un thermomètre numérique convient mieux à la prise de 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.

### Sur le front (méthode de l'artère temporale)

Les thermomètres infrarouges sans contact mesurent la température corporelle à une distance donnée en détectant l'énergie émise par les personnes. Ces thermomètres offrent un moyen de prendre la température sans toucher le sujet, contrairement aux thermomètres traditionnels qui nécessitent un contact physique. On considère que les thermomètres infrarouges sans contact sont plus susceptibles de produire des mesures inexactes que les autres thermomètres (par exemple, les thermomètres oraux ou rectaux, les thermomètres auriculaires à infrarouge bien calibrés). De nombreux facteurs influencent la capacité des thermomètres infrarouges sans contact à détecter la fièvre avec précision, dont :

- Le taux d'humidité relative
- Une transpiration importante
- Le positionnement sur le front
- Une exposition à un environnement froid ou chaud avant la prise de mesure de la température

Respectez les pratiques exemplaires et les recommandations du fabricant lorsque vous utilisez des thermomètres infrarouges sans contact. N'oubliez pas que plusieurs facteurs influencent la précision des thermomètres infrarouges sans contact et que leurs lectures ne confirment ni n'infirmement à elles seules la présence d'une infection. L'utilisation de thermomètres infrarouges sans contact n'est pas la méthode recommandée pour mesurer la température chez les enfants.

Consultez 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.

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

### Comment prendre la température d'un enfant?

De la naissance jusqu'à 5 ans, la façon la plus répandue de prendre la température d'un enfant est sous l'aisselle. Dans le cas d'enfants de plus de 2 ans, on peut également prendre leur température dans l'oreille ou, si l'enfant peut rester assis immobile suffisamment longtemps, dans la bouche. La façon la plus précise de prendre la température est par le rectum (voie rectale). Consultez la section sur la méthode rectale pour apprendre comment prendre la température de cette façon en toute sécurité.

Lavez-vous toujours les mains avant et après avoir pris la température de votre enfant. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le lavage des mains, consultez la fiche [HealthLinkBC n°85 Le lavage des mains : freinez la propagation des germes](#).

Assurez-vous de bien lire et de suivre les instructions du fabricant chaque fois que vous utilisez un autre type de thermomètre ou un thermomètre d'une marque différente.

### La voie axillaire (sous l'aisselle)

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 sonore
- Retirez le thermomètre et prenez la lecture de la température

### La voie buccale (dans la bouche)

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 la 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 sonore
- Retirez le thermomètre et prenez la lecture de la température

### La voie tympanique (dans l'oreille)

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 mesures de température inexactes, même en suivant bien les instructions du fabricant.

- Chaque fois, utilisez une sonde propre et suivez soigneusement les instructions du fabricant
- Tirez doucement l'oreille vers l'arrière. Cela 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 prenez la lecture de la température

### La voie rectale (dans le rectum)

La voie rectale peut être utilisée pour vérifier la température chez les nouveau-nés et les jeunes enfants. Utilisez un thermomètre rectal uniquement si vous vous sentez à l'aise de le faire et qu'un professionnel de la santé vous a montré comment le faire en toute sécurité.

- Mettez un peu de gelée de pétrole (comme de la Vaseline) sur le bout argenté du thermomètre
- Placez votre bébé sur le dos avec les genoux pliés
- Insérez doucement le thermomètre dans le rectum, sur une longueur d'environ 2,5 cm (1 po), en le maintenant en place avec vos doigts
- Laissez le thermomètre en place pendant une minute, jusqu'à ce que vous entendiez le signal sonore
- Retirez le thermomètre et prenez la lecture de la température

Pour de plus amples instructions sur la manière de prendre la température par voie rectale, consultez votre professionnel de santé.

Après avoir utilisé un thermomètre pour prendre une lecture de température par voie rectale, ne pas l'utiliser pour une prise de température 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 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 ».

### Comment prendre la température d'un adulte?

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

### Qu'est-ce qu'une température normale?

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

Méthode	Plage normale de température
Sous l'aisselle	De 36,5 à 37,5 °C (de 97,8 à 99,5 °F)
Voie buccale	De 35,5 à 37,5 °C (de 95,9 à 99,5 °F)
Voie tympanique	De 35,8 à 38 °C (de 96,4 à 100,4 °F)
Voie rectale	De 36,6 à 38 °C (de 97,9 à 100,4 °F)

Les températures peuvent varier au cours de la journée, s'élevant jusqu'à un degré dans la matinée et 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. Quand un enfant souffre d'une infection, il est normal qu'il ait de

la fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F). La fièvre fait partie du processus normal de lutte contre l'infection. Elle tombe généralement au bout de trois jours.

Les thermomètres ne sont pas toujours précis, il est donc important d'être à l'affût d'autres signes que votre enfant peut être malade. En outre, le degré de fièvre n'est pas toujours une indication de la gravité d'une maladie. C'est plutôt le comportement de l'enfant, son apparence générale et d'autres symptômes comme un mal de tête, une raideur du cou, de 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.

### Que puis-je faire si mon enfant a de la fièvre?

- Faites-lui boire beaucoup de liquides
- Encouragez votre enfant à se reposer
- Retirez les couvertures ou les vêtements superflus pourvu que l'enfant n'ait pas trop froid et qu'il ne se mette pas à grelotter. Le grelottement peut faire grimper la température du corps
- Des médicaments pour réduire la fièvre ne sont pas toujours nécessaires
- Les toilettes à l'éponge, les bains d'alcool et les frictions à l'alcool ne sont pas recommandés

### À quel moment mon enfant devrait-il consulter un fournisseur de soins de santé?

Consultez votre fournisseur de soins de santé si votre enfant :

- A de la fièvre depuis plus de 3 jours
- Ne mange ou ne boit pas bien
- Est léthargique (manque d'énergie), excessivement grincheux ou irritable
- Fait de la fièvre et présente des symptômes d'une autre maladie (rougeur, toux, vomissements, diarrhée)

Les bébés de moins de 3 mois qui ont de la fièvre doivent être vus par un fournisseur de soins 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 rapidement que les bébés plus âgés ou les enfants souffrant de fièvre.

Pour les bébés de 3 à 6 mois, les parents devraient consulter leur fournisseur de soins de santé.

### Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 84 Le syndrome de Reye](#)
- [HealthLinkBC File n° 112 Les convulsions fébriles \(poussées fébriles\)](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la fièvre et sur la prise de température, consultez Soins de nos enfants à l'adresse [www.caringforkids.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/fever\\_and\\_temperature\\_taking](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/fever_and_temperature_taking).

**Les renseignements de cette fiche de HealthLinkBC ont été adaptés avec la permission de Alberta Health and Wellness**

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8-1-1 (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.