

Que faire si... mon enfant a de la fièvre ?

Nos pédiatres vous répondent !



Comment juger si un-e enfant a de la fièvre ?

Un-e enfant est considéré-e comme ayant de la fièvre si sa température est :

- **≥ 38°C avec thermomètre rectal**
- **≥ 37.6°C avec thermomètre buccal** placé sous la langue, bouche fermée (dès 5 ans) ou thermomètre dans l'oreille **avec thermomètre à infrarouge**.

Quel thermomètre ?

Privilégiez l'utilisation d'un thermomètre rectal, axillaire ou buccal pour prendre la température de votre enfant. Moins sûres, d'autres méthodes existent cependant :

- **Le thermomètre à infrarouge :** glissé dans l'oreille ce thermomètre est précis mais nécessite une bonne maîtrise technique. Cette méthode devrait être évitée chez les enfants de moins d'une année ou en cas d'otite ou de bouchon de cire.
- **Autres méthodes de mesures :** bandeaux à cristaux liquides sur le front, température prise avec la main constituent des moyens peu fiables et risquent de sous-estimer la fièvre.

Quand traiter la fièvre ?

Lorsque votre enfant a de la fièvre, son corps va volontairement faire monter sa température jusqu'à une valeur désirée. Le but du traitement n'est donc pas de faire baisser la fièvre mais d'améliorer le confort de votre enfant durant cette période. Nous recommandons aux parents de ne traiter la fièvre chez leur enfant que si la température est supérieure 38.5°C et que l'enfant est inconfortable.

« Nous recommandons de ne traiter la fièvre que si la température est supérieure à 38.5°C et que l'enfant est inconfortable. »



Un enfant confortable qui a une température supérieure à 38.5°C n'exige pas de médication.



Un enfant inconfortable qui a une température supérieure à 38.5°C exige une médication.

Comment traiter la fièvre ?

Les mesures de bases

- **Hydrater** votre enfant en lui proposant des boissons, sucrées s'il-elle ne mange pas.
- **Habiller** légèrement votre enfant (ex : le-la mettre en sous-vêtement sans le-la mettre complètement nu-e).
- **Maintenir la pièce autour de 20°C** (aérer la pièce et couper le chauffage).



Les mesures physiques

Les mesures physiques sont peu efficaces, de courte durée et souvent mal tolérées. On peut éventuellement les utiliser au moment où la fièvre redescend (enfant qui transpire). Elles ne doivent pas être maintenues si elles augmentent l'inconfort de l'enfant (frissons, claquement des dents, pleurs).

- Bains 2°C en dessous de la température de l'enfant.
- Bandages humides (« bottes vinaigrées ») autour des cuisses et jambes.
- Humidifier l'enfant et le placer devant un ventilateur.

Les médicaments

- **Paracétamol** : 15 mg par kg de poids de l'enfant toutes les 6h (attention : max. 60 mg/kg/jour).
- **Ibuprofène** : 10 mg par kg de poids de l'enfant toutes les 8h (attention : max. 30 mg/kg/jour)

Essayez de n'utiliser qu'un seul médicament à la fois en commençant avec le paracétamol. Le traitement alterné paracétamol/ibuprofène n'apporte à priori pas grand-chose. Les suppositoires sont à réserver aux enfants qui vomissent.



ATTENTION

L'aspirine n'est pas recommandée chez les enfants !

L'ibuprofène est peu recommandé en cas de varicelle (risque d'infection cutanée...)

La friction du corps avec des solutions alcooliques est dangereuse et contre-indiquée !

Vos questions au sujet de la fièvre

Mon enfant est chaud. C'est donc la fièvre ?

La température cutanée de votre enfant (nuque et front chaud) est un mauvais indicateur de la fièvre. Votre enfant peut avoir une peau chaude après avoir couru ou pleuré sans avoir de fièvre, comme il-elle peut avoir une peau froide et de la fièvre lorsque ses vaisseaux sanguins sont contractés.

En cas de doute, le mieux consiste à vérifier sa température avec un thermomètre.

La fièvre est une réponse normale du corps suite à une infection virale ou bactérienne.

La fièvre est-elle dangereuse pour mon enfant ?

Non, la fièvre en soi n'est pas dangereuse mais aide au contraire le système immunitaire à lutter contre les infections. Seule une température supérieure à 41-42°C peut poser problème et nécessite une hospitalisation, ce qui est très rare.

Si je ne traite pas la fièvre, elle va monter sans s'arrêter jusqu'à atteindre des valeurs dangereuses ?

Non, le corps a défini à l'avance quelle température il désire. Votre enfant va frissonner jusqu'à ce que cette température soit atteinte, puis il-elle transpirera pour ne pas monter plus haut. C'est pour cette raison qu'il faut veiller à ne pas trop l'habiller, à aérer les pièces chaudes et à bien l'hydrater. Il ne faut traiter que les enfants inconfortables présentant une fièvre supérieure à 38.5°C. La sévérité de la maladie n'est pas corrélée à la hauteur de la fièvre mais à l'état général de votre enfant. Si son état général vous inquiète, il faut consulter. Un enfant qui joue, sourit et marche comme d'habitude lorsque la fièvre redescend n'aura probablement pas d'infection sévère.

La fièvre en elle-même améliore nos défenses tout en diminuant la capacité des germes à se reproduire.

Vos questions au sujet de la fièvre

La fièvre n'est pas nocive en dessous de 41°C et accélère même légèrement la guérison.

Une fièvre qui n'est pas traitée risque-t-elle de provoquer des convulsions et d'abîmer le cerveau ?

Non, seulement 2 à 5 % des enfants fébriles présentent des risques de faire des convulsions appelées « convulsions fébriles ». Ces convulsions ne sont heureusement pas dangereuses pour votre enfant et n'abîmeront pas son cerveau. Contrairement aux idées reçues, elles ne sont pas prévenues par l'utilisation de médicaments contre la fièvre.

La fièvre qui est traitée va-t-elle disparaître ?

Non, tant que la cause de la fièvre est présente, elle va persister, en moyenne entre 3 à 4 jours pour une infection virale simple. Le traitement avec du paracétamol ou de l'ibuprofène fait diminuer la température de 1 à 1.5°C après 1 à 2 heures. Le but du traitement n'est donc pas de faire disparaître complètement la fièvre mais d'améliorer le confort de votre enfant lorsqu'il la tolère mal. Au-delà de 3 mois de vie, il est généralement

recommandé de consulter votre médecin après 48 heures de fièvre pour confirmer qu'il s'agit bien d'une infection virale qui ne nécessite pas de traitement antibiotique.

Si je donne davantage de médicaments, seront-ils plus efficaces contre la fièvre ?

Non, les médicaments ont un dosage qui a été calculé pour avoir une bonne efficacité sans risquer d'effets indésirables. Augmenter les doses ou prolonger le traitement sans avis médical au-delà de 4 jours risque non seulement d'être inutile mais aussi d'entraîner une toxicité hépatique (pour le paracétamol) ou gastrique et rénale (pour l'ibuprofène, surtout chez un enfant déshydraté).

Il n'est pas indispensable de traiter la fièvre lorsqu'elle est bien tolérée.

Quand consulter ?

Rendez-vous chez le-la pédiatre dans les 24h

Si votre enfant :

- A de la fièvre mesurée depuis plus de 48 heures
- A d'autres symptômes : mal de gorge, mal aux oreilles, mal au ventre, plaintes urinaires, etc.
- Fièvre supérieure à 40°C



Rendez-vous immédiatement à l'hôpital

Si votre enfant :

- Est en mauvais état général ou vous inquiète.
- Est âgé-e de moins de 3 mois.
- Est confus-e, difficile à réveiller ou ne vous répond pas.
- A du mal à respirer.
- A le teint gris ou des taches violettes sur la peau.
- A des maux de tête violents, mal à la nuque ou la nuque raide.

Les numéros d'urgence

En priorité et durant les jours ouvrables, contactez votre médecin traitant-e.
En l'absence du-de la médecin traitant-e, composez les numéros de garde.

Urgences vitales
adultes et enfants

144



Centrale téléphonique
des médecins de garde :
Vaud - 0848 133 133
Valais - 0900 144 033