

Gestion de la fièvre chez l'enfant

Fiche d'information pour les parents

Qu'est-ce que la fièvre et comment la mesurer ?

La fièvre est une température corporelle **supérieure ou égale à 38,0°C**. Elle n'est pas dangereuse en elle-même si elle est bien tolérée par l'enfant. Les conseils suivants visent à apporter du confort à l'enfant. La température **doit être mesurée avec un thermomètre**. Il est recommandé d'utiliser un thermomètre rectal, surtout pour les jeunes enfants. Si vous mesurez la température sous le bras, ajoutez 0,5°C à la température affichée pour obtenir la température réelle. Vous pouvez aussi utiliser un thermomètre auriculaire. Évitez les thermomètres frontaux sans contact, car ils sont moins fiables et peuvent donner des résultats imprécis. La fièvre est le plus souvent causée par des virus (grippe, virus du rhume, covid, etc.) ou des bactéries, qui peuvent être contagieux. Il est donc important d'éviter les contacts de l'enfant, notamment avec des personnes fragiles.

Comment faire baisser la température et gérer la fièvre ?

- **Déshabillez** votre enfant (en body, couche ou slip).
- **Aérez** la pièce et ajustez la température ambiante entre 18°C et 20°C.
- **Retirez les couvertures, gigoteuse** et tout vêtement trop chaud.
- **Utiliser un linge humide** (eau tiède) pour appliquer sur le corps.
- **Proposer fréquemment à boire** (idéalement de l'eau, en plus des repas).
- **Pas de bains ni de douches**, surtout lors des pics de fièvre : les changements de température brusques peuvent être très mal tolérés.
- Si la fièvre persiste, **donnez du paracétamol** selon le poids de l'enfant.
- **Surveillez la température régulièrement**.

Paracétamol : comment l'utiliser ?

Le paracétamol (Doliprane, Efferalgan...) peut être utile pour faire baisser transitoirement la température mais n'agit pas sur la cause de la fièvre. Il est disponible sous formes de sirop, ou sachets à diluer dans l'eau. Les suppositoires peuvent être moins efficaces en raison de l'absorption variable, même sans diarrhée. La dose dépend du poids de l'enfant. En général, vous pouvez administrer le paracétamol toutes les **6 heures** (maximum 4 prises par jour). Si la fièvre est modérée et que l'enfant la tolère bien (c'est-à-dire qu'il reste actif et n'est pas trop inconfortable), la prise de paracétamol n'est pas indispensable.

Quand consulter ?

Consultez rapidement dans les situations suivantes :

- Moins de 3 mois : vous rendre aux urgences.
- Maladie chronique réduisant les défenses immunitaires (appliquez les recommandations du médecin qui suit votre enfant).
- Enfant très fatigué, ne réagit pas bien, ou semble anormalement mou.
- Pourtour des lèvres bleues (cyanose), gémissements continus.
- Douleurs ou pleurs intenses non soulagés, malaise important, difficulté respiratoire, selles très fréquentes et liquides, avec difficultés à s'hydrater.
- Retour de voyage en zone à risque de paludisme dans les 3 derniers mois.

Dans les autres cas, consultez si la fièvre persiste plus de **2 à 3 jours**.

En cas d'inquiétude, contactez le 15 pour des conseils sur la conduite à tenir.

