



Pourquoi on en a ?

La fièvre est une réaction de défense du corps et indique une infection. La température rectale normale de l'homme varie entre 36,5 °C et 37,5 °C. Elle peut varier selon les individus et le moment de la prise (matin ou soir). La température dans la bouche ou sous les aisselles peut varier entre 36 °C et 37 °C. Des mesures plus élevées indiquent de la fièvre. Chez les nourrissons et jeunes enfants, la méthode rectale est recommandée.

Comment la mesurer ?

Prenez votre température avec un thermomètre digital : il donne plus rapidement qu'un thermomètre à mercure des résultats plus précis. La température s'affiche automatiquement et un signal sonore indique la fin de la mesure. Après emploi, nettoyez et désinfectez la pointe du thermomètre avec de l'alcool désinfectant.

Que faire quand on en a ?

Ne vous habillez pas trop chaudement et évitez de trop vous couvrir au lit. Buvez suffisamment d'eau. Ne chauffez pas trop la chambre (18 °C à 20 °C). Reposez-vous et évitez tout effort. Au-dessus de 38,5 °C, prenez un médicament contre la fièvre (Paracétamol, ibuprofène). Prenez un bain tiède (2 °C en dessous de la température corporelle). Si la température dépasse les 39 °C ou qu'elle dure plus de 3 jours, consultez votre médecin.

F comme
fièvre

Une désagréable sensation de chaud-froid, des frissons, un vague mal de tête et les articulations douloureuses, pas de doute, la fièvre s'installe. Une sonnette d'alarme de l'organisme à ne jamais négliger.