



Quand la fièvre monte, mesurez la température !

La température d'un être humain en bonne santé est comprise entre 36° et 37,5°C. Cet équilibre est assuré par un « thermostat » situé dans notre cerveau. En cas d'infection, ce thermostat se dérègle, très rarement vers le bas (c'est l'hypothermie), le plus souvent vers le haut, c'est la fièvre. En cas de fièvre, les muscles se contractent : cela produit de la chaleur et fait monter la température du corps. Lorsque les médicaments anti-fièvre (antipyrétiques) ou l'évolution de la maladie font baisser le « thermostat » du corps, l'action des muscles nous donne alors la sensation d'avoir trop chaud, on devient rouge, on se découvre, on transpire, parfois on « trempe ses draps », car la chaleur est évacuée par évaporation.

La fièvre est, comme la toux, un moyen de défense contre les maladies infectieuses, en particulier virales : au-delà de 38°, la multiplication de la plupart des virus cesse. La fièvre pourrait donc être respectée comme moyen naturel de défenses. Si on la fait baisser c'est parce qu'elle s'accompagne souvent d'inconfort et de fatigue. Au-delà d'une certaine température, elle devient un danger en elle-même, en particulier chez le petit enfant, qui risque des convulsions, surtout lorsqu'elle monte trop vite. En cas d'infection respiratoire aiguë, une fièvre élevée d'apparition brutale ne relève pas nécessairement d'un traitement antibiotique. C'est surtout la durée de cette fièvre qui sera pour le médecin un des éléments principaux de la décision de prescrire ou non des antibiotiques. Lorsque la fièvre persiste au-delà de 3 ou 4 jours, ou lorsqu'elle monte progressivement, les antibiotiques peuvent jouer un rôle. En l'absence de fièvre, ils sont presque toujours inutiles.

Aidez votre médecin à mieux vous soigner : prenez votre température avant d'aller consulter.

Sources : Open Rome et Réseau national des Groupes Régionaux d'Observation de la grippe (GROG)



Le Bico du Doc

Température

La température du corps (dite centrale) se mesure avec un thermomètre. Où et comment mesurer ?

- Dans les oreilles.

Les thermomètres auriculaires sont rapides et pratiques, mais ils sous-évaluent la température quand l'extrémité de ces thermomètres rentre mal dans l'oreille (chez les nourrissons par exemple dont le conduit auditif est étroit) ou quand l'air ambiant refroidit le bout de la sonde thermique (chez les adultes à conduits auditifs larges). En pratique, quand un thermomètre auriculaire indique 38°C, on est sûr qu'il y a de la fièvre.

- Sur le front.

Les thermomètres frontaux à cristaux liquides ne sont pas fiables. Ils donnent la température du front et pas une température centrale.

- Ailleurs.

On utilise les thermomètres électroniques, « à la française » dans le rectum ou « à l'anglo-saxonne » sous la langue, bouche fermée. Le chiffre indiqué est toujours fiable et précis. Le thermomètre à mercure marchait très bien également, mais il a été interdit en raison de la pollution par le mercure qu'il peut occasionner.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- Grippe : sporadique
- Bronchiolite : hausse
- Inf respiratoire : hausse
- Gastro-entérite : hausse
- allergies pollens : très faible

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Hausse des infections respiratoires

On peut encore se vacciner contre la grippe mais il ne faut vraiment plus tarder. Des cas sporadiques de grippe sont observés dans presque toutes les régions françaises métropolitaines. Bonne nouvelle : les virus grippaux détectés par le réseau des GROG (Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe) correspondent bien aux souches virales choisies pour composer le vaccin antigrippal disponible actuellement. Seconde bonne nouvelle, les virus les plus souvent isolés sont très sensibles aux antiviraux spécifiques de la grippe. C'est surtout la fréquence des bronchiolites qui progresse beaucoup en ce moment. Pour les nourrissons, le risque sera maximal au moment de Noël dans la moitié nord de la France, et au jour de l'an dans la moitié sud. Si vous avez un petit bébé de moins de 6 mois, c'est le moment de renforcer les « mesures barrières » à la maison : lavages soigneux des mains pour toute la famille, port du masque anti-projection pour ceux qui ont un rhume, une angine ou une bronchite.

Source : réseau des GROG, www.grog.org