

Le feu purificateur

Contrairement à ce que l'on croit souvent, la fièvre n'est pas une ennemie. Il n'est donc pas nécessaire de vouloir la faire tomber à tout prix. Même chez les enfants. JAN ETIENNE

Jusque dans les années 1970, le monde médical était d'avis que la fièvre portait préjudice au corps et qu'il fallait donc, par sécurité, la faire immédiatement chuter. « Erreur ! », clame le Pr Daniel Knockaert, de la KULeuven, un spécialiste de la question (1). « La fièvre est un phénomène bienfaisant qui nous défend contre les infections. Elle nous aide à guérir et nous procure plus d'avantages que d'inconvénients, sinon l'homme aurait déjà disparu de la surface de la terre depuis longtemps. Malheureusement, bon nombre de médecins et d'infirmiers ne semblent pas encore avoir bien intégré cette nouvelle donne. »

Comme un thermostat

Lors d'un épisode de fièvre, le système immunitaire est activé, et plus particulièrement les globules blancs, qui sont stimulés et tournent à plein régime. Ils se déplacent plus rapidement, se reproduisent davantage, détruisent les microorganismes intrus, etc. Pour ces microorganismes par contre, l'augmentation de température n'augure rien de bon. Leurs activités et leur rythme de reproduction diminuent.

La fièvre entraîne cependant aussi son lot de désagréments pour l'homme, notamment parce qu'elle consomme beaucoup d'énergie. Mais elle ne compromet jamais les chances de survie. Comme l'explique le Pr Knockaert : « La fièvre ne grimpe jamais au-delà des limites parce que l'on se débarrasse de la chaleur excédentaire, notamment en transpirant. Ce système fonctionne comme un thermostat : une fois réglé, il conserve la température demandée. Cela se voit d'ailleurs quand on surveille un malade : la fièvre monte jusqu'à un certain niveau avant de se stabiliser. Il arrive qu'une



© Corbis

La température, la prendre comment et où ?

La température mesurée avec un thermomètre n'est pas la même partout. Elle est habituellement mesurée sous l'aisselle, au pli de l'aîne, dans le rectum, la bouche ou l'oreille. Chacun de ces endroits présente avantages et désavantages. Les boissons froides sont à éviter avant une prise de température dans la bouche parce que leur effet refroidissant peut facilement durer 10 minutes et parfois même une demi-heure. La température dans la bouche baisse aussi quand on se met à respirer plus vite.

Globalement, la température rectale est comparable à celle du tympan, mais peut être jusqu'à 0,6°C plus élevée que dans la bouche et jusqu'à 1°C que sous l'aisselle. Les différences augmentent au fur et à mesure de la montée de la température, mais dépassent rarement les 1 et 1,5°C. La différence entre la température cutanée et la température interne varie de 2 à 4 degrés, mais peut augmenter en fonction des vêtements et des conditions climatiques.

Les mesures dans l'oreille donnent beaucoup de résultats erronés. Le conduit auditif n'est pas droit et le thermomètre doit être bien orienté, ce qui ne réussit pas toujours : on mesure alors la température du conduit auditif, qui est inférieure à celle du tympan.

Quoi qu'il en soit, le plus important est de mesurer toujours de la même façon. Ainsi, les résultats sont comparables entre eux.

infection grave se termine par une issue fatale, ce n'est alors pas la fièvre qui est la cause du décès, mais bien l'infection qui a pris le dessus sur les mécanismes de défense. »

Mieux vaut ne pas la traiter

Comme la fièvre est un phénomène bien-faisant et utile, Daniel Knockaert recommande de la traiter le moins possible. « Réprimer la fièvre ne résout en rien la cause de la maladie et ne sert donc pas à grand-chose. En cas d'infection bactérienne grave, il faut prescrire des antibiotiques, et c'est leur action qui sera déterminante, non celle des antipyrétiques. » En cas d'infection virale, hormis les cas où il existe des médicaments spécifiques, il faut laisser les défenses immunitaires faire leur travail... et attendre. Il y a certes des exceptions où le traitement de la fièvre est indiqué, comme en cas de grossesse ou chez les personnes qui ont une santé fragile et dont l'état précaire pourrait être déséquilibré par une trop forte fièvre.

Dans les cas où il faut lutter énergiquement contre la fièvre, le Pr Knockaert préconise la combinaison d'aspirine et de paracétamol *, tandis que si on veut simplement diminuer la sensation de malaise, le paracétamol suffit. Il estime que les anti-inflammatoires (type ibuprofène) ont trop d'effets indésirables pour être administrés contre un phénomène aussi inoffensif. Quant aux méthodes radicales comme plonger le malade dans un bain froid, elles ne lui paraissent acceptables qu'en cas d'absolue nécessité et uniquement en combinaison avec des médicaments fébrifuges. Ces mesures extrêmes sont en effet très désagréables pour le malade, très éprouvantes pour son organisme... et leur effet ne dure que peu de temps.

Des dogmes dépassés

Les infections ne constituent pas le seul facteur susceptible de faire grimper la température corporelle. Une hausse de température s'observe parfois après une attaque cérébrale, un infarctus, une opération ou un traumatisme. C'est parce que les globules blancs qui entrent en action pour réparer les

dégâts causés aux tissus lors de ces circonstances sont les mêmes que ceux qui combattent les infections. Ils sécrètent les mêmes substances chimiques, des cytokines, dont certaines font grimper la température corporelle. « Dans tous ces cas, il est inutile de se préoccuper de la fièvre. Mais trop souvent, nous cherchons automatiquement à la faire baisser sans en chercher la cause. Nous réagissons ainsi en fonction de dogmes dépassés, prétend le Pr Knockaert. Craindre la fièvre, c'est comme avoir peur du tonnerre. Le danger vient de l'éclair. Quand on entend le tonnerre, tout danger est passé. »

Convulsions fébriles

Ce que les parents d'enfants en bas-âge craignent par-dessus tout, ce sont les convulsions fébriles, assez spectaculaires mais en réalité moins dangereuses qu'il n'y paraît. Elles n'endommagent pas le cerveau, ne nuisent pas au développement ultérieur de l'enfant et leur lien avec une épilepsie plus

tard dans la vie reste très controversé. Tous les enfants font des épisodes de fortes fièvres, mais nul ne peut dire que ceux qui auront plus tard des crises d'épilepsie le font à cause de convulsions, et non, par exemple, à cause d'un choc sur la tête.

Les convulsions surviennent uniquement chez les enfants très jeunes (entre 12 et 18 mois) parce que leur cerveau est plus sensible. Cette sensibilité diminue au fil des ans. Lors d'une crise de convulsions fébriles, il vaut toutefois mieux appeler le médecin pour identifier les causes et vérifier qu'il ne s'agit pas d'autre chose de plus grave, comme une méningite par exemple.

Surchauffe

Il reste cependant une situation où la fièvre dépasse les limites supportables pour l'organisme, c'est lors de l'hyperthermie. Il y a hyperthermie lorsque l'organisme ne parvient plus à se débarrasser de la chaleur excédentaire, ce qui peut se produire dans des circonstances très spécifiques, notamment lors des vagues de chaleur, quand on boit trop peu et qu'on ne peut donc plus transpirer. C'est surtout le cas des nourrissons, des personnes très âgées, ou des sportifs imprévoyants. Mais en restant attentif à d'autres paramètres, on peut faire la distinction entre les situations où il faut s'inquiéter et les autres : « Tant que l'on reste actif et que l'on se sent relativement bien, il n'y a probablement pas lieu de s'inquiéter, même lorsque la température grimpe fort haut. C'est valable aussi bien pour les adultes que pour les enfants. Mais si le malade devient complètement apathique, ne réagit plus, ne veut plus boire ou devient confus, mieux vaut appeler immédiatement le médecin. » ✖

Qu'est-ce qui est normal ?

Beaucoup considèrent une température supérieure à 37°C comme de la fièvre. Un dogme dépassé, affirme le Pr Knockaert. La température varie dans le courant de la journée. Elle est la plus basse entre 4 et 6 heures du matin et la plus élevée entre 16 et 19 heures. Elle peut fluctuer de 0,5 à 0,7 degré, mais reste individuellement assez constante. 95% des sujets en bonne santé ont, le matin, une température buccale oscillant entre 36 et 37,6°C. Mais une température de 38,2°C le soir peut être tout à fait normale chez certains. Lorsqu'une infection se déclare, la température peut grimper de 1,5°C. Le seuil critique se situe à 42°C, mais même cette température peut être supportée jusqu'à 8 heures sans danger. D'ailleurs, chez les marathoniens, la température monte parfois jusqu'à 42°C sans qu'ils en gardent la moindre séquelle.

(*) NB : L'aspirine doit être évitée chez l'enfant en cas de fièvre.

Référence : 1. Le Pr Daniel Knockaert a écrit un livre sur la fièvre, qui n'existe malheureusement qu'en néerlandais : Koorts, nuttig of nadelig ? (Kalliope publications 2007)