

# LA FIÈVRE

# Une alliée naturelle

**Contrairement à ce que pensent beaucoup, 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.**

**A**vant qu'on ne comprenne le rôle que la fièvre joue dans la défense contre les infections, on croyait qu'elle était mauvaise pour l'organisme et qu'il fallait donc, par sécurité, la faire chuter au plus vite. On sait aujourd'hui que la fièvre est un processus de défense naturel qui se manifeste aussi chez les animaux et qui apporte bien plus de bénéfices que de désavantages.

## Chacun son seuil

On place couramment le seuil de la fièvre à 37°C. En réalité, ce chiffre ne correspond pas à grand-chose puisque chez 95 % des gens, la température buccale oscille entre 36 et 37,6°C le matin. Et une température de 38,2°C le soir peut être tout à fait normale chez certains. La limite critique à ne pas dépasser se situe à 42°C, mais même cette température peut être supportée jusqu'à 8 heures sans danger. Pour preuve, les marathoniens dépassent parfois cette température sans en garder la moindre séquelle.

A chacun sa manière de faire de la fièvre, donc. Le chiffre en soi ne signifie pas grand-chose ; c'est en tenant compte du contexte que l'on peut en apprécier la gravité. Ainsi, il ne faudra pas trop s'inquiéter d'un enfant fiévreux tant qu'il continue à jouer et à se sentir globalement bien. Si par contre, il semble abattu, apathique, refuse de manger et de boire, il vaut mieux consulter rapidement un médecin.

## Pas de panique

Le plus souvent, la fièvre est causée par une infection, bactérienne ou virale. Avec l'élévation de la température, nos globules blancs sont stimulés et tournent à plein régime. Ils se déplacent plus rapidement, se reproduisent davantage, détruisent les microorganismes intrus, bref, tout le système immunitaire gagne en efficacité. Pour les envahisseurs par contre, l'augmentation de température n'augure rien de bon,

puisqu'elle diminue leur rythme de reproduction et ralentit leur activité. Un accès de fièvre représente donc clairement une situation favorable pour nous aider à surmonter l'infection et à bouter les microbes indésirables dehors.

La fièvre ne grimpe jamais au-delà des limites tolérables pour l'organisme qui se débarrasse de la chaleur excédentaire, notamment en transpirant. S'il arrive qu'une infection grave se termine par une issue fatale, ce n'est pas la fièvre qui est la cause du décès, mais bien l'infection qui l'a causée. Il ne s'agit donc pas de se tromper de cible.

## Convulsions ?

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. Les convulsions surviennent uniquement chez les enfants très jeunes (entre 12 et 18 mois) parce que

leur cerveau est plus sensible à l'élévation de température, mais cette sensibilité diminue au fil des ans. Lors d'une crise de convulsions fébriles, il faut toutefois 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. Si la crise se prolonge au-delà de 5 minutes, elle doit être interrompue avec des médicaments spécifiques.

## Conseils pratiques :

■ En cas de simple fièvre, les antipyrétiques ne sont pas indispensables. Ils bloquent l'effet bénéfique de la fièvre sans agir sur sa cause. Si la sensation de malaise est importante, comme en cas de grippe, le paracétamol est le plus efficace. On considère généralement que les anti-inflammatoires (type ibuprofène) ont trop d'effets indésirables pour être administrés contre un phénomène aussi inoffensif, à moins qu'il ne faille lutter aussi contre une douleur aiguë (en cas d'otite par exemple).

■ Certains n'hésitent pas à plonger un enfant fiévreux dans un bain froid, ou à l'envelopper de serviettes mouillées. Non seulement c'est très désagréable pour le malade et éprouvant pour l'organisme, mais c'est inutile, l'effet refroidissant ne dure que très peu de temps.

■ Il y a des cas où le traitement de la fièvre est indiqué : durant la grossesse ou chez les personnes qui ont une santé fragile et dont l'état précaire pourrait être déséquilibré par une trop forte fièvre.

■ Où mesurer la température ? Il n'y a pas de méthode idéale. Les mesures effectuées sous l'aisselle, dans la bouche et dans le rectum donnent des résultats différents, chacun avec ses avantages et désavantages. Par contre, malgré leur succès croissant, les thermomètres à utiliser dans l'oreille donnent beaucoup de résultats erronés. Il est très difficile d'orienter correctement le thermomètre dans le conduit auditif, et c'est souvent la température de celui-ci qu'on mesure, et non celle du tympan, qui est plus élevée. Quoi qu'il en soit, le plus important est de mesurer toujours de la même façon. Ainsi, les résultats sont au moins comparables entre eux. 



# LA TOUX Pourquoi tu tousses ?

**Toux sèche ou grasse ? Qui s'éternise ou pas ? A chaque type de toux son traitement...**

**P**ourquoi toussons-nous ? Nos voies respiratoires supérieures sont tapissées de récepteurs très sensibles qui enregistrent la présence de substances irritantes (telles que la poussière, la fumée), le degré de sécheresse ou d'humidité de l'air et les petites obstructions au passage de l'air (dus à la présence de glaires, par exemple). Ils envoient alors des signaux à un centre de la toux situé dans le cerveau qui, à son tour, sollicite les muscles respiratoires pour qu'ils se contractent énergiquement. La toux est donc un réflexe de défense mis en œuvre pour maintenir nos voies respiratoires en parfait état de marche.

très limité. Dans la plupart des cas, les anti-tussifs ne s'avèrent pas nécessaires : aucune étude ne montre clairement leur supériorité par rapport à un placebo chez les enfants ! Par contre, il faut veiller à ce qu'ils puissent respirer par le nez qui peut éventuellement être dégagé au moyen d'une solution saline physiologique.

### ...ou toux grasse ?

Si la toux est profonde et grasse (productive), un antitussif ne fait qu'aggraver le problème. C'est alors plutôt vers les mucolytiques comme l'acétylcystéine qu'il faut se tourner ; ils permettent de fluidifier les excréments et facilitent de ce fait

la notice. La dose et la forme d'administration doivent évidemment être adaptées à leur poids.

### Adoucir et désinfecter

De nombreux remèdes naturels contre la toux, comme les sirops au thym, ont un effet calmant et désinfectant. Les sirops de sureau ou de guimauve ont surtout un effet apaisant et peuvent être pris sans danger par les femmes enceintes. Pour les bébés, le médecin prescrit parfois des suppositoires à l'eucalyptol. Les composants volatiles qu'ils contiennent sont absorbés par la muqueuse avant d'être à nouveau expirés via les alvéoles pulmonaires. Attention aux baumes pectoraux et remèdes aux huiles organiques volatiles : ils sont

difficiles à doser et ne conviennent pas pour les jeunes enfants.

D'autres causes de toux brutale,

comme la coqueluche, la pharyngite aiguë, la sinusite ou l'otite, demandent un traitement plus énergique. Consultez aussi votre médecin en cas de vomissements, de sang dans les glaires, de vertiges et de mal aux oreilles ou à hauteur des sinus.

Si la toux perdure plus de trois semaines sans autres symptômes de refroidissement, on parle de toux chronique. Les causes sous-jacentes peuvent être l'allergie, l'asthme, la BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive), le reflux (brûlant) et certains médicaments. Chaque cas requiert un traitement spécifique. ■

**Avant de prendre un traitement contre la toux, voyez si elle est grasse, sèche ou chronique. Car les traitements sont différents.**

### Toux sèche ?

La plupart du temps, la toux est due à une infection banale des voies respiratoires ou à un simple « refroidissement ». Voici quelques conseils pour vous soulager : boire beaucoup, de préférence des boissons chaudes, rester tant que possible dans un endroit où l'air est renouvelé et s'exposer le moins possible au tabac et autres polluants ainsi qu'aux variations de température. On peut aussi recourir aux médicaments : il en existe contre la toux sèche, d'autres contre la toux grasse.

Les antitussifs, tels que le dextrométhorphan (sirop, capsules ou comprimés à sucer) et la codéine (sirop), répriment les toux sèches et irritantes. Mais le Centre belge d'Information pharmacothérapeutique (CBIP) avertit que leur emploi est totalement contre-indiqué chez les enfants jusqu'à 2 ans. Entre 2 et 6 ans, il doit rester

l'expectoration.

Le mucus constitue souvent un bouillon de culture pour les bactéries. En l'évacuant, on réduit le risque de surinfection.

Les mucolytiques sont disponibles sous forme de poudre (en sachets), de comprimés (effervescents) ou de sirop. Il vaut mieux les prendre pendant ou après le repas afin d'éviter de provoquer une irritation de l'estomac (car ils fluidifient aussi le mucus protecteur de la muqueuse gastrique). Prenez la dernière dose 4 heures avant le coucher, car la nuit, vous ne pouvez pas expectorer les mucosités. Buvez beaucoup d'eau (trois litres par jour) pendant le traitement. Ces médicaments sont sans danger pour les jeunes enfants ; mieux vaut cependant lire attentivement

