

Bobos, microbes...



et cie!



Bulletin de santé publique
Région des Laurentides

En collaboration avec
brunet+

Vol.7 N°4
Octobre 2002

La fièvre, une source d'inquiétude pour les parents !

Par Madeleine Tremblay, infirmière-conseil

Bien que fréquente chez l'enfant, la fièvre reste une source d'inquiétude pour les parents. Elle constitue un des motifs les plus fréquents de consultation médicale. Quelle est la signification de la fièvre et quels sont les moyens de la contrôler ?

La température corporelle varie en fonction du moment de la journée. Elle est à son plus bas au début de l'avant-midi et à son plus haut à la fin de l'après-midi et en début de soirée. La fièvre, qui est une augmentation de la température corporelle au-dessus de la limite normale (voir tableau au verso), est un symptôme et non une maladie. Elle ne nuit pas à la santé de l'enfant mais ce dernier se sentira mieux et sera moins irritable si sa température est plus basse. La fièvre indique presque toujours une infection causée par une bactérie ou un virus. Elle est une réaction de défense de l'organisme.

Mon enfant est fiévreux, est-ce grave ?

Pour juger de la gravité d'une maladie, on doit considérer non seulement le degré de fièvre, mais aussi l'état général de l'enfant et les autres symptômes qu'il présente. Si la fièvre est accompagnée de symptômes tels la somnolence, l'irritabilité, des vomissements, une éruption cutanée ou d'autres symptômes inquiétants, on devrait consulter immédiatement un médecin.

Comment contrôler la fièvre ?

Lorsque la température rectale s'élève au-dessus de 39 °C (102,2 °F) on recommande d'administrer à l'enfant un médicament pour faire baisser la fièvre (antipyrétique) afin de le soulager. On utilisera de préférence l'acétaminophène (Tylenol, Temptra,...) car il cause peu d'effets secondaires. L'aspirine ne doit pas être utilisée pour contrôler la fièvre chez l'enfant en raison de l'association entre ce produit et le syndrome de Reye qui est une maladie neurologique. Quant à l'ibuprofène (Advil, Motrin...), son usage est moins recommandé. Lors d'administration d'antipyrétiques on doit respecter l'intervalle recommandé entre les doses et éviter d'utiliser 2 antipyrétiques en alternance ou en combinaison.

Si la fièvre atteint 40 °C (104 °F) on recommandera en plus, de :

- ♦ vêtir légèrement l'enfant (t-shirt, sous-vêtement) ;
- ♦ le couvrir d'un drap de coton seulement ;

- ♦ changer régulièrement la literie et les vêtements s'il a transpiré ;
- ♦ assurer une bonne aération des lieux en évitant les courants d'air ;
- ♦ utiliser un ventilateur, par temps chaud, en évitant de diriger l'air directement sur l'enfant ;
- ♦ réchauffer l'enfant avec une couverture ou des vêtements plus chauds s'il frissonne, et ce, jusqu'à la disparition des frissons ;
- ♦ lui donner à boire très souvent : du lait, de l'eau ou du jus selon son âge ;
- ♦ favoriser le repos et les siestes fréquentes.

Pour contrôler la température corporelle

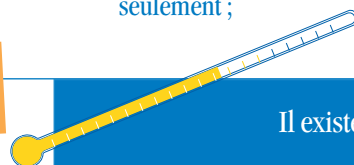
- ♦ Éviter les méthodes qui provoquent des frissons: bain d'eau froide, application de glace, etc.
- ♦ Ne jamais donner de bain d'éponge à l'alcool.

L'enfant fiévreux peut continuer à fréquenter le service de garde s'il se sent assez bien pour participer aux activités.

(suite page 2)

Le conseil de votre pharmacien

brunet+



Il existe plusieurs types de thermomètres pour mesurer la température corporelle.

Quel que soit le type utilisé, il est important de suivre les instructions du fabricant car le temps requis pour lire la température varie d'un thermomètre à l'autre.

Le gardiennage : quelques conseils pour partir l'esprit tranquille !

Par **Brigitte Durand**

Agente de planification et de programmation

Tous les parents connaissent l'angoisse de laisser leur enfant aux soins d'une jeune gardienne. Voici quelques conseils qui vous aideront à partir l'esprit tranquille et qui contribueront à la sécurité de vos enfants.

Vous avez à choisir une nouvelle gardienne ?

- ★ Assurez-vous d'avoir de bonnes références et vérifiez la satisfaction des parents qui ont eu recours à ses services ;
- ★ vérifiez si elle a suivi des cours de premiers soins ou une formation en gardiennage ;
- ★ la première fois, demandez-lui d'arriver 30 minutes à l'avance afin de donner le temps à votre enfant de se familiariser. Profitez-en pour lui faire visiter la maison, l'informer sur les règles de sécurité propres à votre maison et lui indiquer la localisation des objets tels lampes de poche, trousse de premiers soins, extincteur, etc ;
- ★ montrez-lui également comment fonctionne le four micro-onde, la cuisinière, le chauffage et même le répondeur téléphonique.

(suite de la page 1)

Tableau des températures corporelles

Type de température	Temps d'attente avant lecture	Valeurs normales °C (°F)	Fièvre modérée : température dépassant °C (°F)
Axillaire (aisselle)	7 minutes	34,7 à 37,3 (94,5 à 99,1)	38 (100,4)
Buccale (réservé aux enfants âgés de 5 ans et plus)	4 minutes	35,5 à 37,5 (95,9 à 99,5)	38 (100,4)
Rectale	3 minutes	36,6 à 38 (97,9 à 100,4)	38,5 (101,3)



Source : Comité de la pédiatrie communautaire de la Société canadienne de pédiatrie

Aidez votre nouvelle « employée » à connaître son client !

Pour assurer la sécurité de votre enfant, la gardienne a besoin de connaître ses habiletés.

- ★ Dites-lui s'il peut s'asseoir sans aide, descendre ou monter les escaliers de façon sécuritaire ou utiliser la toilette.
- ★ Pensez à lui mentionner quelles sont les heures de repas et de collation, quoi préparer et quelle quantité donner.
- ★ Signalez-lui les allergies dont souffre votre enfant et n'oubliez pas de lui apprendre la routine du coucher !

Demandez-lui...

- ★ D'assurer une surveillance constante pendant que votre enfant est éveillé, spécialement dans la cuisine, dans la salle de bain et près de la piscine. Si votre enfant a moins d'un an, dites-lui de ne pas lui donner son bain ;



- ★ de n'utiliser le téléphone que lorsque nécessaire et d'écouter les conversations ;
- ★ de régler le volume de la radio ou de la télévision suffisamment bas pour qu'elle puisse entendre votre enfant lorsqu'il est au lit ;
- ★ de vérifier le sommeil de votre enfant régulièrement.

Votre part du contrat...

- ★ Apposez bien en vue près du téléphone les numéros d'urgence (pompiers, ambulance, police, centre anti-poison) ;
- ★ indiquez l'heure de votre retour ;
- ★ laissez le numéro de téléphone où on peut vous rejoindre ou celui d'un parent ou d'un voisin lorsque c'est impossible de vous contacter.

Source : Sécuritéjeunes Canada

Bobos, microbes... et cie!

Responsable de la publication
Madeleine Tremblay, infirmière-conseil

Comité de lecture
Denise Décarie, médecin-conseil
Pierre Robillard, médecin, coordonnateur de l'équipe des maladies infectieuses
Gilles Chapat, service des communications

Publication
Direction de la santé publique des Laurentides
1000 rue Labelle, Saint-Jérôme J7Z 5N6
ISSN 1203-388X

Ce bulletin est aussi disponible à l'adresse suivante :
www.rrsss15.gouv.qc.ca

Information et urgence
Tél.: (450) 436-8622
Télec.: (450) 436-1761



DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Nous tenons à remercier Brunet pour leur appui financier à la production de ce bulletin.

brunet
Chacun y trouve de bons conseils

Blainville
9, boul. Seigneurie Est
Blainville (Québec)
Tél. : 450 434-4333

Lachute
552, rue Principale
Lachute (Québec)
Tél. : 450 562-5271

Lafontaine
1950, boul. Labelle
Lafontaine (Québec)
Tél. : 450)432-9771

Sainte-Adèle
1208, rue Valiquette
Sainte-Adèle (Québec)
Tél. : 450 229-6608-9

Saint-Antoine
500, boul. Des Laurentides
Saint-Antoine (Québec)
Tél. : 450436-4662

Saint-Jérôme
450, Mgr Dubois
Saint-Jérôme (Québec)
Tél. : 450)432-4383

Saint-Augustin de Mirabel
15637 rue St-Augustin
Saint-Augustin de Mirabel (Québec)
Tél. : 450 475-7650

Bobos, microbes...



...and Co!

 Public Health Bulletin
Laurentians Region

In collaboration with
bruneto

Vol.7 N°4
October 2002

Fever, a cause of concern for parents

by Madeleine Tremblay, nursing advisor

Although children often have fever, the symptom is still a cause of parental concern and is the most common reason for medical consultation. What is the significance of fever and how can it be controlled ?

Body temperature varies according to the time of day. It is lowest in the early morning and highest in late afternoon and early evening. Fever that is higher than normal body limits (see chart on the reverse side), is a symptom and not a disease. It is not detrimental to a child's health. However, the child will feel better and less irritable with a lower body temperature. In almost every case, fever is an indication of a bacterial or viral infection. Fever is the body's defence reaction.

My child has a fever. Is it serious ?

To determine the severity of an illness, we must consider the child's general condition and his other symptoms as well as the degree of fever. Often, a high fever will drop as quickly as it developed. However, if a fever is accompanied by other symptoms, such as drowsiness, irritability, vomiting, rash, or other worrisome symptoms, see a doctor immediately.

How can fever be controlled ?

When rectal temperature is above 39°C (102,2°F) we recommend giving the child medication to reduce fever (antipyretics) and to provide relief. Acetaminophen (Tylenol, Tempra) is best because it has few side effects. Do not use aspirin to control fever. There is an association between the use of aspirin and Reye's syndrome (a neurological disease). Using Ibuprofen (Advil, Motrin . . .) is less advisable. When administering antipyretics, follow directions regarding recommended intervals between doses, and avoid combining 2 antipyretics or using them in alternation.

If the fever rises above 40°C (104°F) we also advise you to :

- ♦ dress the child in light clothing (T-shirt, underwear);
- ♦ use only a sheet as bed covering ;

- ♦ change the sheets and clothing often if the child perspires ;
- ♦ ensure the room is well aired but avoid drafts; use a fan if the weather is warm, but do not direct the air current directly onto the child ;
- ♦ if the child has chills, use a blanket or warm clothing until the chills stop ;
- ♦ offer drinks often : milk, water or juice according to the child's age; encourage frequent resting and naps.

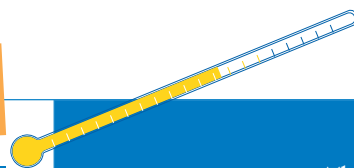
To control body temperature

- ♦ Avoid methods that cause chills : cold baths, ice applications, etc.
- ♦ Never give alcohol rubs.

The child can attend his day care centre if he feels well enough to take part in activities.

Advice from the
pharmacist

bruneto



There are many kinds of thermometers to determine body temperature. Whatever kind you use, it is important to follow the manufacturer's directions, because the time required to measure body temperature varies from one thermometer to another.

Babysitters : Some advice to help you leave with an easy mind !

By **Brigitte Durand**

Trauma prevention planning agent

Every parent has experienced distress upon leaving their children in the care of a young babysitter. We offer some practical advice to help ensure the safety of your children and ease your mind when you leave.

Do you need a new babysitter ?

- ★ Make sure you have good references and check if other parents who have used this sitter were satisfied with the services ;
- ★ the first time, ask the sitter to arrive 30 minutes in advance to give your child time to get acquainted with her. Take this opportunity to take the sitter on a tour of the house, advise her of the safety rules in your home, and show her where the flashlights, first aid kit, fire extinguisher etc., are located ;
- ★ show the sitter how the microwave, stove, heating and telephone answering machine work.

Teach your babysitter...

To ensure your child's safety, the sitter needs to know the child's abilities :

- ★ tell her if he can sit unassisted, go up and down stairs safely, and use the toilet ;
- ★ advise the sitter when meals and snacks should be served, what to prepare and how much to serve ;
- ★ advise her of any allergies your child may have, and make sure she knows about bedtime routines.



Tell the sitter. . .

- ★ To be sure to watch the child at all times the child is awake, and in particular when the child is in the kitchen, in the bathroom, and near the pool. If the child is less than one year old, tell the sitter **not** to give him a bath ;

- ★ to refrain from using the telephone except when necessary, and to keep conversations short ;
- ★ to keep the radio and television sound low enough to hear the child when he is in bed ;
- ★ to check on your child regularly while he is sleeping.

What you must do . . .

- ★ Post emergency telephone numbers in clear view next to the telephone (fire department, ambulance, police, poison control centre) ;
- ★ tell the sitter when you will return;
- ★ leave a phone number where you can be reached or, if you cannot be reached, leave the number of a parent or neighbour.

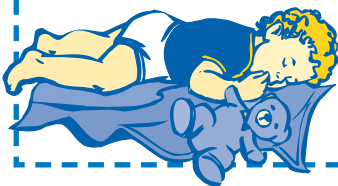
Source : Safe Kids Canada

(continued from page 1)

Table of body temperatures

Type of temperature	Waiting time before reading	Normal temperature °C (°F)	Moderate fever : temperature above °C (°F)
Axillary (armpit)	7 minutes	34,7 to 37,3 (94,5 to 99,1)	38 (100,4)
Mouth (for children more than 5 years old)	4 minutes	35,5 to 37,5 (95,9 to 99,5)	38 (100,4)
Rectal	3 minutes	36,6 to 38 (97,9 to 100,4)	38,5 (101,3)

Source : Community Paediatrics Committee of the Canadian Paediatric Society



Bobos, microbes... et Co!

Director of publishing
Madeleine Tremblay, nurse advisor

Readers

Denise Décarie, medical advisor
Pierre Robillard, coordinator, infectious diseases team

Gilles Chaput, communications

Publishing

Laurentians Public Health Department
1000, Labelle street, Saint-Jérôme J7Z 5N6
ISSN 1203-388X

This bulletin is also available at the following address: www.rrsss15.gouv.qc.ca

Information and emergencies :

Tel.: (450) 436-8622

Fax: (450) 436-1761



DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

brunet
Advice you can trust

Blainville
9, boul. Seigneurie Est
Blainville (Québec)
Tél. : 450 434-4333

Lachute
552, rue Principale
Lachute (Québec)
Tél. : 450 562-5271

Lafontaine
1950, boul. Labelle
Lafontaine (Québec)
Tél. : 450 432-9771

Sainte-Adèle
1208, rue Valiquette
Sainte-Adèle (Québec)
Tél. : 450 229-6608-9

Saint-Antoine
500, boul. Des Laurentides
Saint-Antoine (Québec)
Tél. : 450 436-4662

Saint-Jérôme
450, Mgr Dubois
Saint-Jérôme (Québec)
Tél. : 450 432-4383

Saint-Augustin de Mirabel
15637 rue St-Augustin
Saint-Augustin de Mirabel (Québec)
Tél. : 450 475-7650