



TEMPÉRATURE

# Mesurer dans les règles de l'art

**Autrefois, on prenait la température avec un thermomètre à mercure ou en posant la main sur le front enfiévré des malades. Aujourd'hui, il existe des méthodes beaucoup plus fines et fiables. Petit aperçu.**

C'est comme si quelqu'un avait débranché la prise – on se retrouve d'un coup privé de toute énergie. Nos membres sont faibles, nos articulations douloureuses et on frissonne de la tête aux pieds. Et le thermomètre confirme que notre température corporelle est anormalement élevée. «On parle officiellement de fièvre dès que la température dépasse 38° C», explique **Stephan Vögeli**, droguiste diplômé et propriétaire de la droguerie Käser & Vögeli à Kirchberg (BE). La fièvre est souvent un symptôme de grippe ou de refroidissement et indique que le système immunitaire lutte de toutes ses forces contre des agents pathogènes. Les bébés peuvent avoir jusqu'à 12 poussées de fièvre durant la première

année – c'est tout à fait normal et sert d'entraînement à leur système immunitaire encore immature. Lorsqu'ils ont atteint l'âge de scolarité, les enfants ont deux fois moins souvent de la fièvre et les adultes n'ont normalement pas plus d'un ou deux refroidissements (ou grippe) par an.

## L'organisme se défend

Une légère élévation de la température est généralement un phénomène bénin. Mieux: jusqu'à un certain point, la fièvre peut même être considérée comme saine. «La chaleur produite intentionnellement par le corps accélère les processus métaboliques et la production de cellules immunitaires. Par ailleurs, la transpiration

favorise l'élimination naturelle des toxines hors de l'organisme», explique Stephan Vögeli. Dans un premier temps, la fièvre est donc salutaire. Mais quand la température dépasse 39,5° C, le niveau d'alerte est atteint. Une fièvre élevée est très éprouvante pour l'organisme et ne doit donc pas être prise à la légère.

## Prendre la fièvre – vite et bien

Prendre la fièvre est important pour évaluer l'évolution de la maladie. On peut mesurer la température dans le rectum (voie rectale), dans le creux des aisselles (voie axillaire), sous la langue (voie buccale), dans l'oreille (voie auriculaire) ou au front. «La mesure rectale est la plus précise car la valeur la plus pertinente ne peut en principe être mesurée qu'à l'intérieur du corps», précise Stephan Vögeli. Il faut aussi savoir que la température du corps varie durant la journée, en fonction des activités du métabolisme. Il ne faut donc pas s'en inquiéter. Enfin, pour savoir quand il convient de s'adresser à son droguiste ou à son médecin, il suffit de suivre le conseil de Stephan Vögeli: «C'est toujours la valeur la plus élevée qui compte!»

## Méthodes antipyrétiques naturelles

Il convient de faire baisser la fièvre dès qu'elle dépasse les 39,5 °C ou que la personne concernée ne se sent pas bien. Les méthodes qui ont fait leurs preuves sont, selon le droguiste Stephan Vögeli, les **chaussettes au vinaigre**, les **suppositoires homéopathiques** pour les enfants, les médicaments à base de paracétamol ainsi qu'un **spray spagyrique** avec les principes actifs suivants: Gelsemium (jasmin de Caroline), Eupatorium (eupatoire), Aconitum (aconit), Belladonna (belladone), Propolis et Sambucus (sureau). Utilisation: adultes, 3 vaporisations dans la bouche 6 à 10 fois par jour; enfants, 1 à 2 vaporisations au maximum 6 à 10 fois par jour.

- Malaises?
- Insomnies?
- Nervosité?
- Troubles de l'estomac?

**Carmol®**  
pour votre bien-être.

Veuillez lire la notice d'emballage.  
Contient 64 vol. % d'alcool.  
Vente en pharmacies et drogueries.  
Iromedica SA, 9014 St-Gall



## Aperçu des méthodes de mesure usuelles



### Thermomètre digital

fonctionne avec une batterie.

**Mesures:** par voie rectale, axillaire, buccale.

**Conseils:** la mesure par voie axillaire est la plus courante. Placer la pointe du thermomètre dans le creux des aisselles et attendre une minute avant d'enclencher le thermomètre (pour que la peau ait le temps de se réchauffer). Pour la mesure sublinguale, il faut garder la bouche bien fermée et éviter de consommer des boissons ou des aliments froids avant. La mesure par voie rectale est la plus précise et convient bien pour les jeunes enfants. Il s'agit d'introduire délicatement la pointe du thermomètre dans le rectum.

**Avantages:** résultat facile à lire, mesure quasi instantanée et instrument facile à nettoyer.

**Inconvénients:** il faut compter avec des écarts de température lors de la mesure par voie axillaire. La prise de température par voie buccale ne convient pas aux jeunes enfants car ils pourraient mordre le thermomètre.

**Thermomètre en verre** contient du galinstan, substitut peu toxique du mercure.

**Mesure:** par voie rectale, axillaire, buccale.

**Conseils:** le thermomètre en verre s'utilise globalement de la même manière que le thermomètre digital. Mais il faut compter au moins quatre minutes avant d'obtenir une valeur fiable. La durée recommandée est même de cinq à dix minutes.

**Avantages:** mesure précise, instrument facile à nettoyer.

**Inconvénient:** le verre peut se briser.

### Thermomètre frontal

mesure la température à l'aide de rayons infrarouges.

**Mesure:** frontale, axillaire, ventrale.

**Conseils:** l'idéal est de prendre la température vers les tempes. La mesure est aussi assez rapide dans le creux des aisselles. La mesure ventrale a fait ses preuves chez les très jeunes enfants.

**Avantages:** les résultats apparaissent après trois secondes seulement; bien des gens considèrent que c'est la méthode la plus agréable.

**Inconvénients:** les résultats peuvent varier en fonction de la température de la peau et de la chambre. C'est la valeur la plus élevée qui compte!

### Thermomètre tympanique

mesure la température à l'aide de rayons infrarouges.

**Mesure:** dans l'oreille.

**Conseils:** l'oreille est le meilleur endroit pour prendre la température car le tympan et le centre de contrôle de la température dans le cerveau sont irrigués par les mêmes vaisseaux sanguins et que les variations sont donc rapidement perceptibles et les mesures très exactes. A condition toutefois de placer la pointe de la sonde au bon endroit. Pour ce faire, libérer le conduit auditif en tirant légèrement le lobe de l'oreille.

### Bain de Schlenz

Certaines personnes n'ont plus de fièvre depuis des années mais se sentent quand même malades de temps en temps. Stephan Vögeli leur recommande de prendre un bain de Schlenz (du nom de la sage-femme qui a inventé cette méthode). Ce bain chauffe l'organisme, ce qui permet d'évacuer les toxines et de stimuler le système immunitaire. La méthode consiste à augmenter progressivement la température de l'eau du bain de 39 à 41° C de sorte que la température du corps atteint peu à peu 39° C. Pendant le bain (max. 2 heures), seul le visage doit rester hors de l'eau. Ce bain est déconseillé aux femmes enceintes, aux enfants et aux personnes souffrant de problèmes circulatoires. Votre droguiste vous renseignera volontiers.



## Le mode d'action unique en son genre

selon le Dr. C. Spengler, Davos

### La thérapie Spenglersan en cas de rhume des foins

Parmi la thérapie Spenglersan, il existe un remède doux pouvant être appliqué en cas de rhume des foins. Pour les enfants, les adultes et pendant la grossesse.

Renseignez-vous auprès de votre pharmacien ou de votre droguiste la thérapie Spenglersan en cas de rhume des foins.

**homöopharm** HOMÖOPATHIE  
PHYTOTHERAPIE

Homöopharm SA · 4702 Oensingen  
Distribution Swiss

Spenglersan – la douceur même!





**Avantages:** mesure quasi instantanée, température relativement stable.

**Inconvénients:** sensation relativement désagréable.

### Thermomètre tétine

fonctionne avec une batterie.

**Mesure:** dans la bouche.

**Conseils:** le thermomètre tétine est une bonne alternative pour les parents qui ne peuvent se résoudre à prendre la température de leur enfant par voie rectale. La mesure se fait donc dans la partie antérieure de la cavité buccale.

**Avantages:** très pratique pour les enfants de un à deux ans, instrument facile à nettoyer.

**Inconvénients:** l'enfant peut avoir tendance à le cracher, ce qui a pour conséquence l'obtention de mesures erronées. Le temps de mesure est de trois à cinq minutes.

Texte: Vanessa Naef / trad: cs  
Photos: ivf.hartmann.info, fotolia.com



### Un peu d'histoire

Le thermomètre est un des plus anciens instruments de mesure physique. Les premiers thermomètres clos, utilisés pour mesurer la dilatation des liquides sous l'effet de la chaleur, ont été fabriqués durant la première moitié du 17<sup>e</sup> siècle en Italie du Nord. Dès lors, il était théoriquement possible de mesurer la température du corps. Mais il a encore fallu attendre une bonne centaine d'années jusqu'à ce que des médecins réalisent le potentiel diagnostique de cet instrument. Une des nombreuses raisons pouvant expliquer ce «retard» est qu'à l'époque on ne considérait pas l'élévation de la température comme un signe de fièvre mais l'accélération de la circulation sanguine – puisque la fièvre ne s'accompagne pas seulement de transpiration mais aussi de frissons. La mesure utilisée alors pour diagnostiquer la fièvre était le pouls. Ce n'est qu'au 19<sup>e</sup> siècle que les variations de température individuelles des patients ont enfin pu être traduites par la dilatation visible du mercure dans la colonne de mercure.

Sources: Hess, Volker: Der wohltemperierte Mensch. Wissenschaft und Alltag des Fiebermessens (1850–1900). & Rezension von Michael Stolberg, Seminar für Geschichte der Medizin, TU München.

Commander gratuitement la brochure de recettes!

**nuxo**

## Le multitalent naturel

## La Purée d'amandes Nuxo est riche en acides gras insaturés et en protéines

### Les avantages de Nuxo

- Riche en acides gras mono- et polyinsaturés ainsi qu'en protéines
- Contient d'importants sels minéraux
- Présente une forte teneur en magnésium
- Fabrication respectueuse de la matière première, des amandes douces émondées, non grillées, d'origine californienne

### Purée d'amandes s'apprête de multiples manières

- Pour remplacer le lait
- Dans le muesli
- Dans les boissons
- Dans les sauces et les mayonnaises
- Dans les sandwiches
- Dans les desserts et bien d'autres mets...

Alors n'attendez plus pour commander gratuitement la brochure de recettes Nuxo auprès de:

Valora Schweiz AG, Valora Trade Switzerland  
4623 Neuendorf, tél. 058 789 41 41, nuxo@valoratrade.ch



www.nuxo.ch

**10% rabais**  
chez les  
grossistes  
pharmacie  
01.03.–31.03.2013

