

# Prendre sa température

 Débutant

## Introduction

Prendre sa température est souvent indispensable lorsqu'on est malade. C'est en effet cette chaleur corporelle qui permet de déterminer la présence ou non d'une fièvre et son importance.

Pourtant, prendre sa température correctement n'est pas forcément aussi simple qu'il y paraît. Voici tous nos conseils pour prendre sa température.



**Télécharger et imprimer gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://grippe.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

# Matériel nécessaire pour prendre sa température

**Thermomètre à alcool**



**Thermomètre électronique**



**Thermomètre frontal électronique**



**Thermomètre tétine**



**Thermomètre frontal infrarouge**



**Alcool à 70°**



**Thermomètre auriculaire infrarouge**



**Bandelette à cristaux liquides**



# Zoom sur les différents types de thermomètres

Il existe aujourd'hui plusieurs types de thermomètres, tous présentent des avantages et des inconvénients d'utilisation.

## Thermomètres à alcool

Les thermomètres à alcool (de couleur rouge ou bleu) sont les thermomètres classiques d'antan (ceux à mercure, de couleur grise, ayant été interdits en raison de la toxicité de ce métal si le thermomètre venait à se briser).

- Avantages :
  - Ils existent avec des bouts souples plus pratiques pour les enfants que ceux à bouts rigides.
  - Ils permettent aisément de prendre la température du bain ou du biberon.
- Inconvénients :
  - Leur lecture n'est pas toujours aisée.
  - Leur précision n'est pas aussi importante que celle d'un thermomètre électronique.

## Thermomètres électroniques

Très courants aujourd'hui, on distingue trois sortes de thermomètres électroniques (ou numériques) :

- les thermomètres électroniques « classiques » qui ont la forme d'un thermomètre banal (relativement bon marché) ;
- les thermomètres tétines, idéaux pour les bébés et les nourrissons ;
- les thermomètres électroniques frontaux.

Avantages :

- Ils sont simples d'utilisation.
- Ils émettent un son une fois la prise de température effectuée (généralement au bout d'une minute).
- Les thermomètres frontaux donnent un résultat instantané.

À part pour les thermomètres électroniques classiques, le seul inconvénient, mais pas des moindres, est que les résultats sont assez peu fiables.

## Thermomètres auriculaires infrarouges

Il s'agit là encore de thermomètres électroniques, mais qui utilisent la technologie infrarouge. Les plus utilisés sont ceux qui prennent la température auriculaire, directement au niveau du tympan.

- Avantages :
  - La température est fournie instantanément.
  - Elle est précise et fiable.
  - Elle est parfaitement lisible.

- Inconvénients :
  - Il faut savoir bien l'utiliser pour ne pas obtenir de faux résultats.
  - Ils sont assez onéreux.

## Avant de prendre sa température...

Avant de prendre votre température, retenez que la température interne normale est comprise entre 36,5 et 37,5 °C.

Cette température est soumise à variation selon :

- l'âge ;
- le sexe : chez les femmes, la température habituelle moyenne est supérieure de 0,2 °C en période d'ovulation (seconde partie de cycle) et en début de grossesse elle augmente de 0,5 °C environ ;
- la position : si la personne se tient debout, la température est environ 0,3 °C plus élevée qu'assis ou allongé ;
- le moment de la journée : + 0,5 °C entre 6 h et 18 h (heure solaire), c'est pourquoi, dans l'idéal, en cas de fièvre, il est recommandé de prendre la température chaque jour à la même heure ;
- la saison (température légèrement plus élevée en été) ;
- l'alimentation : les personnes ayant bu de l'alcool vont faire varier la température soit en l'augmentant soit en la diminuant (en fonction de la quantité et du délai entre la prise de boisson et la prise de la température) ;
- l'activité : si l'on pratique des exercices physiques, la température corporelle augmente.

### Que faire en cas de fièvre ?

## 1. Prenez votre température rectale

La température rectale, prise en introduisant un thermomètre à alcool ou un thermomètre électronique classique dans l'anus, donne un résultat fiable, en particulier jusqu'à l'âge de 2 ans. Elle est jugée normale lorsqu'elle est comprise entre 36,6 et 38 °C.

Néanmoins, la température rectale a un temps de retard par rapport à la température interne réelle. Par exemple, elle reste élevée un certain temps alors que la température centrale a baissé (et inversement).

C'est cette méthode qui reste pourtant recommandée chez les nourrissons et les bébés. Si vous avez peur de blesser votre enfant, vous pouvez utiliser un thermomètre à bout souple. Vous pouvez également employer de la vaseline (à température ambiante) pour faciliter son insertion.

### Avec les thermomètres à alcool

- Secouez le thermomètre vigoureusement, par à-coups, de façon à ramener la jauge vers le bas.
- En position allongée (sur le ventre ou sur le côté), introduisez avec précaution la sonde située à l'extrémité du thermomètre dans le rectum.
- Patientez trois minutes.
- Retirez le thermomètre et relevez la température.

- Nettoyez-le à l'alcool à 70°.

### Avec les thermomètres électroniques

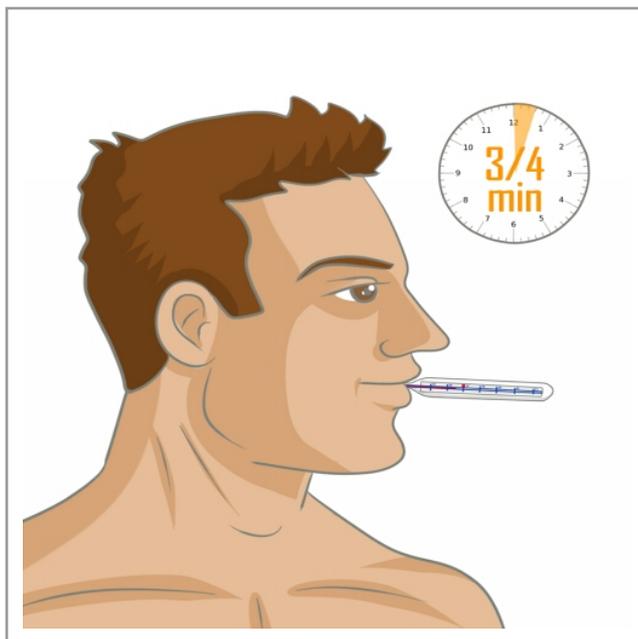
- Appuyez sur le bouton pour réinitialiser le thermomètre.
- En position allongée, introduisez avec précaution le thermomètre dans le rectum.
- Attendez que la sonnerie retentisse.
- Enlevez le thermomètre et regardez la température.
- Nettoyez-le à l'alcool à 70°.

## 2. Prenez votre température buccale

La prise de la température buccale est aisée à réaliser, mais très peu fiable. Elle ne doit dans tous les cas être employée qu'au-delà de 5 ans pour être intéressante. Elle est jugée normale lorsqu'elle est comprise entre 35,5 et 37,5 °C.

Les thermomètres à alcool ou électroniques peuvent être utilisés.

- Nettoyez soigneusement le thermomètre avec de l'eau fraîche et du savon (consultez la notice pour les thermomètres électroniques).
- Rincez-le et séchez-le.
- Placez le bout du thermomètre sous la langue.
- Fermez la bouche.
- Patientez :
  - 3 à 4 minutes avec un thermomètre à alcool ;
  - jusqu'au retentissement de la sonnerie avec un thermomètre électronique.



© Finemedia

- Retirez le thermomètre.
- Relevez la température et ajoutez-y 0,5 °C pour obtenir la température interne.
- Nettoyez le thermomètre comme précédemment.

**Note :** l'ingestion récente d'aliments ou de boissons chaudes ou froides fausse le résultat.

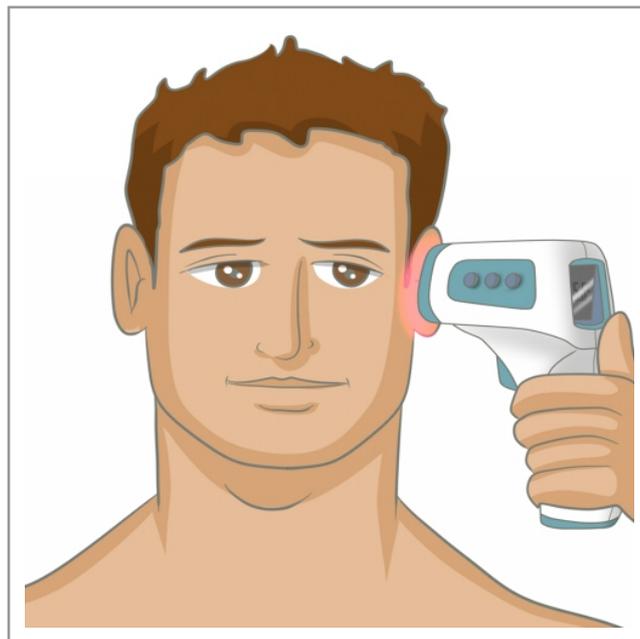
### 3. Prenez votre température auriculaire

La température prise dans les oreilles se pratique à l'aide d'un thermomètre infrarouge. Elle est jugée relativement fiable si vous faites en sorte de bien diriger le faisceau laser en direction du tympan.

Pour cela, le thermomètre doit être orienté légèrement vers l'arrière, dans l'axe du conduit auditif. Il s'agit d'atteindre la membrane tympanique et pas les parois (cela donnerait un faux résultat).

La température est jugée normale si le résultat est compris entre 35,8 et 38 °C :

- Placez un embout propre adapté sur l'extrémité du thermomètre.
- Introduisez la sonde dans l'oreille en la dirigeant légèrement vers l'arrière et le dedans (vous pouvez également tracter doucement l'oreille vers l'arrière de façon à redresser le conduit auditif et faciliter l'accès au tympan).
- Appuyez sur le bouton du thermomètre (en fonction des modèles, il faudra le garder enfoncé pendant une seconde).
- Retirez le thermomètre et relevez la température.



© Finemedia

**Note :** *il existe des thermomètres mixtes, avec lesquels il est possible de prendre sa température par l'oreille ou sur le front.*

## 4. Prenez votre température frontale

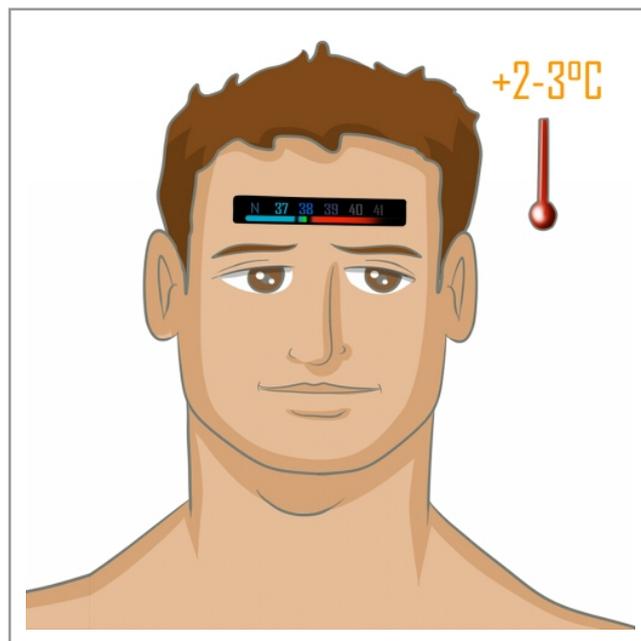
Il existe 3 types de thermomètre frontaux :

- les thermomètres frontaux à infrarouge ;
- les bandelettes à cristaux liquides ;
- les thermomètres électroniques.

La température frontale n'est pas vraiment fiable. Tout au plus peut-on s'y référer pour déceler une fièvre éventuelle.

### Avec un thermomètre infrarouge

- Allumez le thermomètre en appuyant sur la touche marche.
- Attendez que l'écran vous indique que l'appareil est prêt.
- Placez le thermomètre à 5 cm du front.
- Appuyez sur la gâchette.
- Regardez le résultat (il est instantané).



© Finemedia

### Avec des bandelettes à cristaux liquides

- Placez la bandelette de tout son long sur votre front.
- Attendez que votre température apparaisse.
- Ajoutez 2 à 3 °C pour connaître votre température.

### Avec un thermomètre électronique

Pour utiliser un thermomètre frontal électronique :

- Apposez le thermomètre sur le front.
- Appuyez sur le bouton pour obtenir un résultat.

Pour certains thermomètres électroniques, quelques gestes sont à accomplir pour connaître sa température :

- Appuyez sur le bouton.
- Apposez le thermomètre sur le front.
- Scannez le front en faisant glisser le thermomètre depuis le front jusqu'à la tempe.
- Regardez le résultat qui s'affiche.

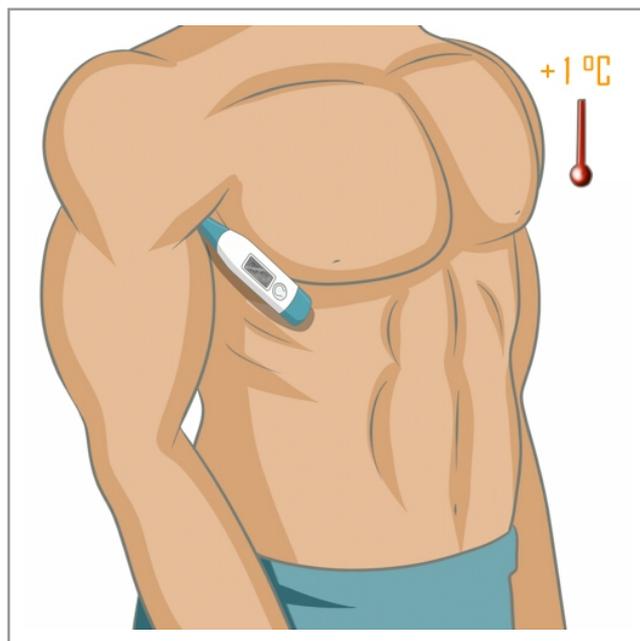
**Note :** les résultats du thermomètre à cristaux liquides sont moins précis que ceux donnés par le thermomètre à infrarouge ou électronique.

## 5. Prenez votre température axillaire

La température axillaire peut-être contrôlée à l'aide d'un thermomètre à alcool ou électronique. La température sera jugée normale si le thermomètre affiche entre 34,7 et 37,3 °C.

Néanmoins, cette mesure est une des moins fiables, elle permet seulement de s'assurer que la personne a bien de la fièvre.

- Nettoyez avec attention le thermomètre à l'aide d'eau fraîche et de savon (consultez la notice pour les thermomètres électroniques).
- Rincez-le et séchez-le.
- Placez le bout du thermomètre au centre de l'aisselle (en principe bien sur l'artère axillaire).
- Plaquez le bras contre le corps.
- Patientez :
  - 3 à 4 minutes avec un thermomètre à alcool ;
  - jusqu'au retentissement de la sonnerie avec un thermomètre électronique.
- Retirez le thermomètre.
- Lisez le résultat et ajoutez-y 1 °C pour connaître la température interne réelle (il est conseillé de réaliser trois mesures successives, par précaution, et de ne retenir que la plus élevée des trois).
- Nettoyez le thermomètre à l'alcool à 70° ou référez-vous à la notice pour un thermomètre électronique.



© Finemedia

**Et encore plus de  
fiches pratiques !**



- [Bien se laver les mains](#)
- [Soigner une extinction de voix](#)
- [Soigner un rhume efficacement](#)
- [Soigner un bouton de fièvre](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : [www.ooreka.fr/contact](http://www.ooreka.fr/contact)