

ALERTER RAPIDEMENT VOTRE MEDECIN SI

- **Votre température est supérieure ou égale à 38°5**
- **Si vous avez des frissons, des sueurs**
- **Vous ressentez vertige ou chaleur**

LA CONSULTATION DE VOTRE MÉDECIN TRAITANT EST INDISPENSABLE CAR IL POURRA VOUS AUSCULTER, PRENDRE VOTRE TENSION ARTÉRIELLE, VOTRE POULS ET VOUS EXAMINER

Un conseil téléphonique ne remplace jamais un examen clinique méticuleux !

En cas de malaise ou d'urgence appeler le médecin de garde ou le 15

Votre thermomètre est un objet personnel. Il ne doit être ni prêté, ni échangé !

Document élaboré par :

Cathy GRANET • Katia AUBERT

Validé par :

Pr BORDESSOULE

Le :

15 / 07 / 2009



HématoLim
Réseau d'Hématologie du Limousin

Service d'Hématologie Clinique
2, avenue M. Luther King - 87042 LIMOGES
Tél. 05 55 05 60 63 - Fax 05 55 05 66 49



HématoLim
Réseau d'Hématologie du Limousin

FICHE CONSEIL

Prise de la température

Afin d'améliorer la qualité de votre prise en charge et de votre suivi thérapeutique pendant votre maladie, le Service d'Hématologie Clinique et de Thérapie Cellulaire vous remet un thermomètre électronique offert grâce à un don de l'association LADRHEC (Limousin Association pour le Développement et la Recherche en Hématologie Clinique).

La température du corps varie normalement entre 36°8 et 37°3.

En règle générale, la température du matin est la plus basse, et le soir elle atteint son point maximum.

Comment prendre ma température buccale ?

- Placer le thermomètre contre la joue le long de la gencive ou sous la langue et fermer les lèvres autour sans mordre le thermomètre.
- Respirer tranquillement par le nez tout au long de la prise de température en restant immobile, sans mordre le thermomètre.
- Durée de la mesure : environ 1 minute.
- Lire le résultat dès que le signal bipé.
- Rajouter 0,4° C au chiffre affiché.
- Noter la température sur votre carnet de bord.

Quelques conseils préalables pour la prise de la température buccale

- Pensez, si vous êtes porteur d'une prothèse dentaire, à l'enlever avant la prise de température.
- Ne pas fumer au cours des 10 dernières minutes.
- Ne pas avoir consommé de liquides chauds ou froids au cours des 20 dernières minutes.

Contre indication de la prise buccale

- La lésion buccale (aphte, mucite et champignons); dans ce cas prendre la température en axillaire
- Prendre la température axillaire n'est pas la meilleure façon de surveiller la température...
- ... Mais elle peut être indiquée si la prise buccale est contre indiquée

Comment prendre ma température axillaire ?

- L'aisselle doit être sèche,
- Placer le thermomètre au creux de l'aisselle,
- Placer le bras contre le thorax,
- Durée de la mesure : 60 secondes, rajouter 0,9° C au chiffre affiché.

Pourquoi ai-je de la fièvre ?

- La fièvre est un mécanisme naturel de défense contre les infections ou les inflammations.
- Les globules blancs ou leucocytes (dont les polynucléaires neutrophiles) permettent à notre corps de se défendre contre les germes.
- Lorsque le nombre de polynucléaires neutrophiles diminue quel qu'en soit la cause les risques d'infection se majorent.
- Il est donc important de savoir mesurer correctement votre température.

Comment dois-je désinfecter mon thermomètre ?

Laver l'extrémité qui mesure la température avec de l'eau légèrement savonneuse (savon liquide ou détergent vaisselle), essuyer le thermomètre, le désinfecter avec un coton imbibé d'alcool modifié à 70 %, le ranger dans son étui pour la prochaine utilisation, ne pas faire tremper complètement le thermomètre dans un liquide.