

## II-1-3 FICHE TECHNIQUE MESURE DE LA TEMPERATURE CORPORELLE

### Quelle est la température corporelle normale ?

La température « centrale » (= température interne du corps) se situe entre 37°C et 37,5°C.

Il existe, en dehors de toute situation pathologique, de multiples facteurs (âge, saison, alimentation, etc.) qui sont susceptibles de faire varier la température corporelle. Néanmoins ces variations sont assez minimales, de l'ordre, au maximum de 0,5°C.

Exemples de facteurs endogènes et exogènes susceptibles de faire varier la température corporelle :

- le moment de la journée où elle est prise : + 0,5°C entre 6 heures et 18 heures,
- la saison : un peu plus élevée en hiver qu'en été,
- l'âge : l'amplitude de variation au cours de la journée est plus faible, entre 0,2°C et 0,3°C,
- le sexe : dans la population féminine, la température est supérieure de 0,2°C en moyenne à la population masculine, mais elle varie en fonction de l'activité génitale avec une augmentation d'environ 0,5°C en seconde partie de cycle ainsi qu'en début de grossesse,
- la position pour la mesure : en position allongée et en position assise, la température est en générale inférieure de 0,3°C à 0,4°C à celle mesurée en position debout,
- l'alimentation, le stress, l'émotion et la colère seraient capables d'augmenter la température au maximum de 0,5°C,
- l'ingestion d'alcool peut provoquer des variations dans les deux sens selon le délai séparant l'ingestion de la prise de température et selon la dose ingérée,
- l'exercice physique qui a tendance à augmenter la température.

### Quelle méthode de mesure de la température corporelle utiliser ?

Quelque soit la méthode utilisée (thermométrie rectale, axillaire, buccale, auriculaire), aucune n'est absolument fiable. La méthode à éviter lors d'une vague de chaleur est la thermométrie cutanée (thermomètre frontal) qui n'est pas du tout fiable en cas de pathologie liée à la chaleur. La thermométrie auriculaire quand elle est disponible est la plus conseillée.

**En pratique**, on conseillera aux particuliers, lorsqu'ils souhaitent contrôler leur température ou celle de leur proche, d'utiliser le thermomètre dont ils disposent déjà (sauf si c'est un thermomètre frontal). Sinon, on leur conseillera d'en acquérir un.

Quand les mesures doivent être répétées : utiliser une méthode identique afin de pouvoir suivre l'évolution en évitant la voie rectale (risque de blessure).

### Plages de température corporelle normale

**Rectale :** 36,6°C à 38,0°C

**Auriculaire :** 35,8°C à 38,0°C

**Buccale :** 35,5°C à 37,5°C

**Axillaire :** 34,7°C à 37,3°C.