

La thermorégulation

BLOC 2 MODULE 3

PROMO AS

Définitions

- La **thermorégulation** est le maintien d'une température interne pratiquement constante.
- Pour **une température corporelle normale**, la peau est **rosée et tiède**, et la transpiration minimale.
- Les nouveau-nés, les nourrissons, les personnes âgées sont particulièrement sensibles à l'équilibre de leur température.

Définitions

- Le maintien de cette constance thermique est fonction de deux mécanismes opposés :
 - ✓ la thermogénèse = production de chaleur
 - ✓ la thermolyse = élimination des calories.

La thermogénèse

Elle se fait :

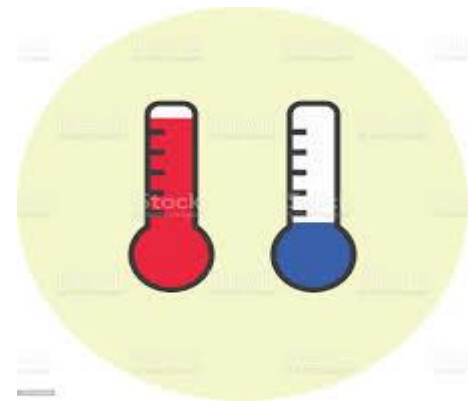
- En cas **d'activité musculaire intense**
- Au cours de la **digestion**
- Par **l'augmentation des sécrétions hormonales** (adrénaline, ...) et au cours d'**émotions** (pleurs, cris, douleur,...)
- Dans un **environnement très chaud**, mal ventilé ou confiné
- Par l'intermédiaire de **méthodes de chauffage** (air chaud, couverture, vêtements,...)

La thermolyse

Elle se fait au niveau de :

- La **peau** (transpiration)
- Les **voies pulmonaires** (expiration)
- L'**élimination** (urines et selles)
- L'**évaporation** (sueur et respiration)
- La **conduction** (contact direct avec le froid)
- La **ventilation d'air froid**

La constance thermique est facile à obtenir si la température extérieure reste dans la zone de neutralité thermique, mais dès que la température s'écarte de cette zone, l'organisme met en jeu des moyens de lutte.



La lutte contre le froid

- ✓ La lutte contre le froid = **AUGMENTATION DE LA THERMOGENESE**
- Augmentation des combustions cellulaires (du métabolisme)
- Activité musculaire consciente
- Activité musculaire involontaire (frisson)
- Vasoconstriction cutanée



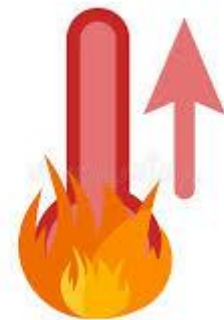
Rôle AS

Les moyens de lutte contre le froid **(ROLE DE L'AS):**

- proposer des vêtements plus chauds ou une couverture
- proposer une boisson chaude
- si la personne est en capacité, lui proposer de se mouvoir
- augmenter le chauffage
- ...

La lutte contre le chaud

- ✓ La lutte contre le chaud = **AUGMENTATION DE LA THERMOLYSE**
- Vasodilatation cutanée
- Perspiration cutanée, sudation
- Ventilation pulmonaire (évaporation ++)



Rôle AS

Les moyens de lutte contre le chaud **(ROLE DE L'AS):**

- proposer des vêtements légers
- découvrir la personne
- proposer une boisson fraîche
- proposer d'accompagner la personne dans une pièce rafraichie
- utiliser un brumisateeur
- ...

La température

✓ Les variations normales de la température :

selon l'âge, selon le moment de la journée, selon la température ambiante, selon l'alimentation, selon la méthode de mesure,...

Température= 37 °C (+/- 0.5°C)

Une augmentation de la température au-delà de la normale est une **hyperthermie**.

Une diminution de la température en-dessous de la normale est une **hypothermie**.

La température

- ✓ les lieux de prise de la température :
 - plis de l'aîne
 - creux de l'aisselle (température **axillaire**)
 - l'oreille (température **tympanique**)
 - le rectum (température **rectale**)
 - sur le front (température **frontale**)
 - la bouche (température **buccale**)

La température

- ✓ les différents thermomètres :
 - tympanique ou frontal à infra-rouges
 - électronique à capteur thermique
 - à Gallium
 - test frontal
 - sonde thermique (urinaire, trachéale)



La température

- ✓ la prise de température
- au repos depuis 10 à 20 minutes: physique et psychique (loin d'un soin douloureux)
- à heures régulières, et si possible au réveil
- durée de la prise en fonction de l'endroit de la prise
- **si présence de signes** (peau chaude, rouge ou froide, blanche ; transpiration ++ ou frissons, maux de têtes,...)
- si température élevée ou basse, vérifier par une deuxième prise
- éviter de réveiller un patient pour la prise de température

La température

- ✓ la lecture et la transcription → cf. cours pratique
- courbe de température (sur une période déterminée)
- température au pli de l'aîne ou aisselle, ajouter 0,5°C
- noter horaire de la prise
- transmissions dossier patient

La température

- ✓ l'entretien
- cf. protocole de l'établissement
- pour les thermomètres tympaniques, procéder au nettoyage doux de la lentille, de la sonde et du socle.

Bibliographie

Abrégé d'anatomie et physiologie humaines- Editions Lamarre