

# Prendre soin d'un enfant aux prises avec des migraines

Rien n'est plus douloureux que de voir son enfant souffrir. Entre 4 et 10 % des enfants ont des épisodes de migraine, et leurs symptômes diffèrent de ceux des adultes. Un diagnostic précoce, un dialogue ouvert et un plan de traitement spécialisé peuvent outiller le parent, mais également l'enfant, afin de gérer les migraines dans des conditions optimales.

<i>Symptômes chez les enfants et les adultes</i>	<i>Symptômes particuliers chez les enfants</i>
Maux de tête Étourdissements Fatigue Nausée Sensibilité à la lumière Sensibilité aux bruits	Douleurs Crises de courte durée Douleurs abdominales Nausée et vomissements

## Favoriser le dialogue

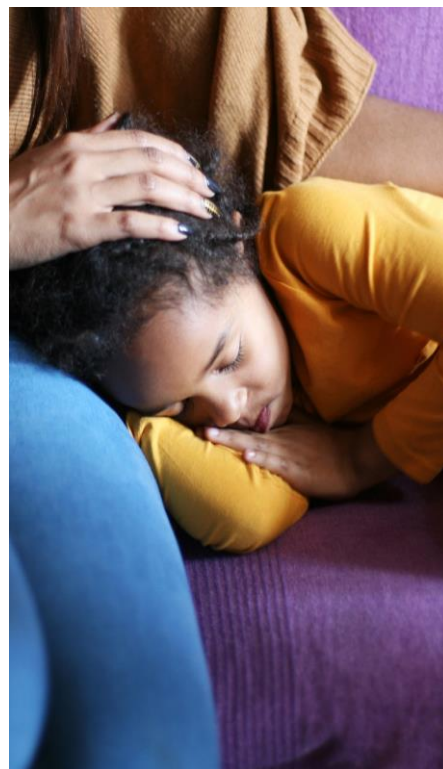
Pour obtenir un diagnostic précis et trouver un plan de traitement qui fonctionne, il est essentiel d'entretenir un dialogue continu avec votre enfant. Le plan de gestion des migraines de l'enfant évoluera au fil de sa croissance et des changements dans sa routine quotidienne. Parler ouvertement des migraines vous permet de former une équipe. Ensemble, vous saurez vous adapter.

**Trouvez un langage commun.** Les jeunes enfants peuvent avoir des difficultés à décrire leurs symptômes. Utilisez des signes non verbaux, en pointant votre ventre ou en affichant une expression faciale de douleur, afin de découvrir l'emplacement et l'intensité de la douleur.

**Pensez d'abord à eux.** Il peut être paniquant de voir votre enfant souffrir de douleurs aiguës ou d'autres symptômes de la migraine, mais l'enfant ressentira votre angoisse et cela ne fera que rajouter à son stress. Faites montre de courage, afin d'offrir du réconfort et de l'empathie à votre enfant, puis tournez-vous vers votre propre réseau d'aide pour obtenir le soutien dont vous avez besoin.

**Trouvez des solutions avec votre enfant.** Impliquez votre enfant dans le processus de recherche d'un spécialiste des maux de tête et dans la conception d'un plan de traitement. Cela peut être aussi simple que de lui demander son avis sur un nouveau médecin après une première rencontre, de faire un suivi de ses saines habitudes ou de le féliciter pour le soin avec lequel il gère ses maux de tête.

**Favorisez une conversation ouverte sur les migraines.** Le diagnostic et le plan de traitement ne sont que des points de départ. Encouragez votre enfant à vous tenir au courant de ses symptômes et à vous faire part de toute question ou préoccupation à propos de sa médication et de sa routine quotidienne. Aussi, travaillez ensemble à trouver de nouvelles solutions et impliquez toute la famille dans le suivi.



# Prendre soin d'un enfant aux prises avec des migraines

## Options de traitement

La migraine chez les enfants peut être traitée de différentes façons. Consultez un pédiatre ou un médecin spécialisé dans les maux de tête avant d'entreprendre tout plan de traitement contre la douleur ou les migraines.

## De saines habitudes

L'établissement d'une routine saine est essentiel pour le cerveau migraineux. Il est donc recommandé que les parents prennent le temps de parler des saines habitudes de base avec leur enfant.

**Dormir suffisamment.** Les enfants doivent dormir un minimum de neuf heures par nuit, et les adolescents, au moins huit heures.

**Observer une routine de sommeil stricte.** Dissuadez votre enfant de faire des siestes ou de dépasser son heure de coucher.

**Boire suffisamment d'eau.** Règle générale, il faut boire huit verres d'environ 250 ml d'eau par jour.

**Manger des repas sur une base régulière.** Accompagnez votre enfant pour vous assurer qu'il ne saute pas le déjeuner et qu'il a accès à trois repas équilibrés par jour.

**Conseil :** Les saines habitudes ne concernent pas uniquement les enfants et les adolescents. Vous pouvez motiver vos enfants en montrant l'exemple et en incitant toute la famille à adopter de saines habitudes de vie. Faites le suivi de la quantité d'eau que boit chaque membre de la famille, mangez ensemble le soir au souper et établissez des heures de coucher fixes pour tout le monde.

## Traitements pharmacologiques

### Traitement préventif

L'amitriptyline et le topiramate peuvent être des traitements préventifs efficaces pour les enfants qui éprouvent souvent des maux de tête.

### Triptans

Les triptans peuvent être prescrits aux adolescents et aux enfants. Un médecin pourra déterminer si cette médication est appropriée dans le cas de votre enfant.

## Traitements non pharmacologiques

### Nutraceutiques

Les nutraceutiques ont fait l'objet d'études plus approfondies auprès des adultes, mais les vitamines et les minéraux présentent globalement des effets positifs auprès des enfants et des adolescents qui souffrent de migraines. Demandez à votre médecin de vous parler de la riboflavine (vitamine B2).

### Thérapies cognitivo-comportementales

Les thérapies cognitivo-comportementales peuvent aider les patients à revoir entièrement la façon dont ils abordent leur migraine. Leur très grande efficacité a été démontrée dans le traitement de la migraine chez les enfants. Ces thérapies reposent sur l'enseignement de stratégies d'adaptation, y compris :

- des techniques de gestion de la douleur, afin de réduire considérablement les douleurs migraineuses;
- des techniques de respiration, afin de réduire l'intensité et la durée des crises;
- des techniques de recadrage, afin d'aider les patients à aller de l'avant malgré la douleur. →

**Exemple :** « Je me sens vraiment mal en ce moment. Je ne peux pas sortir de mon lit. »      « Je me sens vraiment mal en ce moment, mais je veux voir mes amis. Ça me fera du bien. »

**Conseil :** L'acupuncture et la physiothérapie peuvent également contribuer à soulager la douleur, en plus d'offrir un bienfait psychologique supplémentaire en donnant à votre enfant un levier d'action sur ses migraines.

## Trouvez un médecin spécialisé dans les migraines

Si vous devez prendre soin d'un enfant aux prises avec des migraines, sachez que vous n'êtes pas seul. Les spécialistes des maux de tête jouent un rôle essentiel dans toutes les stratégies de gestion de la migraine. Ils peuvent vous aider, vous et votre enfant, à explorer des options et à trouver un plan de traitement efficace. Consultez le site [americanmigraine.foundation.org](http://americanmigraine.foundation.org) pour trouver un spécialiste des maux de tête près de chez vous, afin d'obtenir le traitement et les soins dont votre enfant a besoin.

## American Migraine Foundation

19 Mantua Rd. Mount Royal, NJ 08061 II W : [americanmigraine.foundation.org](http://americanmigraine.foundation.org) || T : 856.423.0043 II C : [amf@talley.com](mailto:amf@talley.com)