

LA MIGRAINE CHEZ LES ENFANTS

Symptômes et solutions

La migraine est difficile à déceler chez l'enfant. Les symptômes sont invisibles, sauf le regard qui peut être dans le brouillard. Ne cherchez pas d'hématome, d'enflure ni de fièvre! En fait, 60 % des enfants de la population générale se plaindront un jour de maux de tête. Seulement 10 % d'entre eux manifesteront des symptômes invalidants rattachés à la migraine. Des parents mieux informés pourraient augmenter les chances d'un enfant d'être pris en charge précocement et soulagé plus rapidement. Rappelons que la migraine est une maladie neurologique qui peut devenir chronique.

Symptômes les plus fréquents

- Douleur à la tête, niveau modéré à sévère (mal aux cheveux).
- Durée de la crise de 1 à plusieurs jours.
- Douleurs abdominales, nausées et vomissements.
- Hypersensibilité à la lumière et aux sons.
- Difficulté de concentration, vision floue fluctuante, étourdissements.



Dialogue pour l'enfant

Parler ouvertement avec l'enfant et décrire les symptômes.

Utiliser le non-verbal aide le jeune enfant à exprimer l'endroit et l'intensité de sa douleur.

Encourager l'enfant dans son attitude positive face à la maladie.

Tenir un journal des symptômes : fréquence et intensité.

Impliquer toute la famille dans ce que vit l'enfant est essentiel pour son estime de soi.



Moyens pour les parents

Établir un partenariat avec le médecin de famille, le pédiatre ou le spécialiste en céphalées.

Aider l'enfant à établir un lien entre routine et migraine. Son cerveau est sensible aux changements en tout genre.

Le sommeil doit être de 8 à 9 heures par nuit.

L'hydratation quotidienne recommandée consiste en 8 verres d'eau par jour.

Les repas pris à heure fixe sont recommandés.



Plans de traitement

Pour des effets optimaux, il faut un plan équilibré entre les solutions de traitements médical, nutritionnel et comportemental.

- Médical : Médications préventives et pour crise aiguë.
- Nutritionnel : Vitamines B2, D et coenzyme Q10.
- Comportemental : Gestion du stress, nombre d'heures de sommeil, exercice, alimentation, hydratation, thérapie cognitivo-comportementale, méditation, relaxation.



Objectifs du traitement

Il faut suivre le traitement médical prescrit par le médecin et les plans nutritionnels et comportemental clairement identifiés :

- Soulager la douleur afin que l'enfant puisse poursuivre ses activités de la journée. Ces médicaments sont pris seulement lors de la crise.
- Prévenir les crises pour réduire la fréquence et l'intensité (1 crise et plus/semaine). Prise de médicaments et suppléments alimentaires tous les jours selon les recommandations du médecin.
- Améliorer la qualité de vie.



Astuces

Parmi les solutions à incorporer dans la routine quotidienne, voici quelques astuces :

- Porter une casquette ou des lunettes de soleil pour diminuer l'intensité de la lumière.
- Toujours avoir une collation et une bouteille d'eau.
- Prendre le temps de respirer.
- Porter des écouteurs pour couper la stimulation des bruits extérieurs.
- Faire de l'exercice et des promenades dans la nature.

Références

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9637-migraines-in-children-and-adolescents>
<https://migrainequebec.org/prendre-soin-dun-enfant-aux-prises-avec-des-migraines/>
<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/head-neck-nervous-system/Pages/Migraine-Headaches-in-Children.aspx>
<https://migraineresearchfoundation.org/about-migraine/migraine-in-kids-and-teens/>
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/headaches-in-children/symptoms-causes/syc-20352099>