

MIGRAINE CHEZ L'ADO

Questions et réponses

Au Canada, 20 % des enfants et adolescents vivent des crises de migraine.

Le tour de mon œil me fait mal...



Moi, mes tempes élancent!



C'est aussi possible de...

Ressentir une grande fatigue



Se sentir étourdi et faible



Avoir chaud ou froid



Avoir envie de vomir



Ne pas supporter le bruit ni la lumière



Qu'est-ce qui m'arrive?

Les types d'auras

- Il se peut qu'une aura accompagne ta migraine :
- L'aura visuelle – champ visuel flou; vue embrouillée.
- L'aura auditive – sifflements; bourdonnements.
- L'aura sensitive – « fourmis » dans les jambes, les bras, le visage, les mains.

Je fais quoi si j'ai mal?

Les traitements

Pour traiter la **crise aiguë** et sur prescription du médecin, tu dois prendre le médicament selon la dose recommandée dès que la douleur commence. Ceci aide à « casser » la migraine. Le médecin peut te prescrire un traitement de fond pour la prévention des migraines.

J'aurai mal toute ma vie?

Le temps

Il est possible qu'avec le temps, il y ait une grande amélioration et que tes crises de migraine disparaissent pour un certain temps ou même complètement. Pour cela, adopte de bonnes stratégies de gestion ainsi que de bonnes habitudes de vie.

C'est quoi les trucs?

Les moyens

Tu peux identifier les déclencheurs de migraine en tenant un journal de migraine :

- Trop de soleil – *Super, j'ai mes lunettes soleil!*
- Ressentir la faim – *Je mange quelque chose.*
- Le stress des examens – *Je vais faire du sport!*
- Vivre de l'anxiété – *Je parle de mes inquiétudes à une personne de confiance*

→ À noter

1. Garde tes médicaments avec toi. Tu les auras à portée de la main au besoin lorsque tu n'es pas à la maison.
2. Tu n'es pas responsable de tes crises. C'est souvent plusieurs facteurs mis ensemble qui sont à la source.
3. Tiens-toi un journal de migraines. Avec le temps, tu pourras mieux identifier tes déclencheurs et en discuter avec ton médecin.
4. N'hésite pas à le dire si tu as une crise.

Références

- <https://www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/q-ces-derniers-temps-mon-fils-semble-avoir-de-plus-en-plus>
- https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/migraine/sa_7086_migraine_jeunes_dur.htm
- https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/migraine/migraine_symptomes.htm
- http://www.migraine-enfant.org/4_migraineux.htm
- https://www.sparadrap.org/sites/default/files/pdf_feuilleteble/L13/index.html#p=18