

BOÎTE À OUTILS DE LA MIGRAINE CHEZ L'ENFANT

Arrêter de se prendre la tête avec le mal de tête

*Document préparé à l'intention des enfants aux prises
avec la migraine et de leurs proches*



Un projet de
Migraine Québec

Rédaction

Maryse Loranger

Kinésiologue et blogueuse pour Migraine Québec

Dre Anne Bernier

Neuropédiatre

Graphisme et illustrations

Samuel Alexis Communications

L'objectif de ce document est de permettre à l'enfant ou à l'adolescent·e vivant avec la migraine de mieux reconnaître et expliquer ses symptômes. Différentes pistes de solution sont présentées, pour l'aider à créer une boîte à outils afin de gérer plus facilement la migraine au quotidien.

La première partie du document s'adresse directement à l'enfant ou à l'adolescent·e; l'idéal est de la lire en famille, afin d'amorcer une discussion sur le sujet de la migraine. La deuxième partie est consacrée aux parents et à leurs questionnements les plus fréquents.



TABLE DES MATIÈRES

Volet pour les enfants et les adolescent·es

- 07 La migraine, pourquoi est-ce important d'en parler ?
- 08 Qu'est-ce que c'est, la migraine ?
- 12 Pourquoi certaines personnes ont-elles la migraine et d'autres non ?
- 14 Est-ce que je peux prévenir la migraine ?
- 17 Quoi faire quand j'ai une migraine ?
- 18 Et si la migraine commence à l'école ?
- 19 Est-ce que je vais toujours avoir mal à la tête ?
- 20 Plan d'action contre la migraine

Volet pour les parents

- 23 Savoir ce qui cause les maux de tête de l'enfant ou de l'adolescent·e
- 24 Parler de la migraine avec l'enfant ou l'adolescent·e
- 25 Aider l'enfant ou l'adolescent·e lors d'un épisode de migraine
- 27 Gérer une migraine qui survient à l'école
- 28 Prévenir la migraine par les habitudes de vie
- 32 Autres pistes de solution
- 33 Cinq questions fréquentes
- 36 Calendrier des crises (3 mois)



Volet pour
les enfants et
les adolescent·es

LA MIGRAINE, POURQUOI EST-CE IMPORTANT D'EN PARLER ?

Tu n'es pas seul-e à vivre la migraine.
C'est une condition fréquente, qui affecte :

1 ENFANT SUR 20

Donc, un par classe !

Encore plus fréquente en grandissant,

2 ADOLESCENT·ES SUR 20

En plus de la douleur que tu ressens, la migraine peut compliquer ta vie de toutes sortes d'autres façons. Tu manques peut-être des jours d'école, des activités parascolaires ou des journées avec ta famille et tes ami·es, et quand tu ne les manques pas, il arrive probablement que tu aies moins d'énergie si tu as mal à la tête.

C'est normal, mais il se peut que ta famille et tes ami·es ne comprennent pas toujours. **Un des problèmes avec la migraine, c'est que les autres ne la voient pas.** On dit aussi que c'est un « mal silencieux ».

La bonne nouvelle, c'est qu'il y a beaucoup de choses que tu peux faire pour diminuer la migraine.

Pour trouver les moyens qui répondent le mieux à tes besoins, c'est important de commencer par bien comprendre ce que tu ressens.



QU'EST-CE QUE C'EST, LA MIGRAINE ?

La migraine est une forme de mal de tête qui s'accompagne de plusieurs symptômes et qui peut se présenter de plusieurs façons.



La migraine est une maladie neurologique, donc **causée par le cerveau**. Elle se présente en épisodes de mal de tête et autres symptômes, qui durent de **2 heures à 3 jours**.



Le mal de tête dû à la migraine est décrit comme **moyen à fort**, et il empêche de bien fonctionner.



Il est souvent ressenti en « coups », comme si **un marteau cognait dans la tête**.



En plus du mal de tête, la personne qui ressent une migraine peut avoir : **de la nausée (un « mal de cœur ») et des vomissements ; de la sensibilité aux bruits et à la lumière**.



La personne a souvent tendance à **aller se coucher**, parce que les mouvements empirent le mal de tête.

Les jeunes enfants peuvent avoir des épisodes de migraine plus courts, parfois de 30 à 60 minutes.

Chez les adultes, le mal de tête est souvent d'un seul côté de la tête, et c'est ce qui a donné son nom à la migraine (c'est un mot dérivé du grec ancien, « hemi- » qui veut dire moitié, et « -kranion », qui veut dire crâne). Chez les enfants et les adolescent-es, le mal de tête est plus souvent présent des deux côtés.



LA MIGRAINE, EST-CE QUE C'EST JUSTE UN « GROS » MAL DE TÊTE ?

Le mal de tête n'est souvent qu'une partie de la migraine. Quand on observe en détail un épisode de migraine, on peut typiquement le diviser en quatre phases.



1

PRODROME

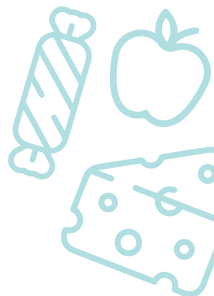
ou phase prémonitoire

**DURÉE DE QUELQUES HEURES
À QUELQUES JOURS**

C'est une phase qui annonce ce qui s'en vient, et on peut la reconnaître par différents symptômes, souvent **de la fatigue, des bâillements répétés, des changements d'humeurs, une raideur au cou, une sensibilité à la lumière ou aux bruits, de la nausée, etc.**

On a même remarqué que durant cette phase **certaines personnes ont des fringales pour des aliments spécifiques** (une envie de manger du chocolat ou du fromage, par exemple).

Avant de comprendre que ces fringales faisaient partie du prodrome de la migraine, on pensait que les aliments mangés étaient les déclencheurs du mal de tête qui survenait après. C'est encore une croyance que beaucoup de gens ont.



2

AURA

touche environ 30% des gens qui ont la migraine

DURÉE DE 5 À 60 MINUTES

AVANT OU AVEC LE DÉBUT DE LA MIGRAINE



L'aura est une sensation anormale créée par le cerveau. L'aura la plus courante est l'aura visuelle, durant laquelle la personne peut **voir des formes géométriques** (zigzags, étoiles, lignes) ou **des lumières scintillantes** ou encore **voir flou dans certaines zones de son champ de vision**.

Si tu penses avoir une aura, c'est important de le dire à ton médecin ou à ta médecin pour qu'il ou elle puisse déterminer avec toi si c'est bien de cela qu'il s'agit.

D'autres formes d'auras sont aussi possibles (avoir des sensations anormales sur la peau, entendre des sons, avoir de la difficulté à bouger ou à parler), mais elles sont plus rares et il faut toujours aller voir un-e médecin rapidement si c'est la première fois que tu les remarques.



3 MAL DE TÊTE

DURÉE DE 2 HEURES À 3 JOURS

En plus de la douleur, les gens vont habituellement rapporter d'autres symptômes durant cette phase: **une sensibilité à la lumière et aux bruits, un mal de cœur** et parfois, **des vomissements**.

Ces symptômes peuvent être aussi dérangeants, voire plus encore que la douleur.



4 POSTDROME

le mal de tête est résolu

DURÉE DE QUELQUES HEURES À QUELQUES JOURS

Une fois la douleur partie, beaucoup de gens ne vont pas revenir tout de suite à leur état habituel. **Une fatigue** peut demeurer, avec **des difficultés à se concentrer, une humeur maussade, une persistance de la sensibilité aux sons et à la lumière** et parfois de **la nausée**.

Les phases de la migraine ne sont pas toutes aussi claires chez tout le monde et elles ne sont pas identiques d'un épisode à l'autre. Essaie de les identifier lors d'un prochain épisode de migraine. Ça t'aidera à mieux comprendre comment tu te sens.

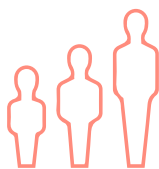


POURQUOI CERTAINES PERSONNES ONT-ELLES LA MIGRAINE ET D'AUTRES NON ?

C'est une grande question, que les scientifiques n'ont pas encore élucidée dans tous ses détails.



La migraine est d'**origine génétique**, ce qui veut dire qu'une personne naît avec un cerveau capable de déclencher des épisodes de migraine.



La migraine peut donc commencer à tout moment de la vie (**enfance, adolescence et à âge adulte**), probablement à cause de différents éléments déclencheurs dans l'environnement ou de certains réflexes protecteurs.

Chez les gens qui vivent avec la migraine, **le cerveau est plus réactif à différents éléments dans l'environnement** (la lumière, les bruits, les odeurs ou le stress).

Il réagit parfois à ces éléments **en émettant des surplus d'électricité**, comme des éclairs durant une tempête. Ces surplus d'électricité sont transmis à une région du cerveau appelée le thalamus, qui est responsable de ressentir la douleur.

Les médicaments donnés pour lutter contre la migraine visent d'ailleurs surtout à bloquer cette électricité, à différents niveaux.



La phase d'aura est due à la première décharge électrique du début de la migraine.

Les symptômes vont varier selon la région du cerveau où elle survient (le cerveau est organisé en grandes régions: une responsable de la vision, une autre des mouvements, des sensations, du langage et ainsi de suite).

EST-CE QUE JE PEUX PRÉVENIR LA MIGRAINE ?

Ce n'est pas possible de prévenir complètement la migraine, mais il y a plusieurs stratégies qui peuvent aider à diminuer sa fréquence.

Il faut adopter de saines habitudes de vie !

- » un sommeil régulier ;
- » une bonne alimentation ;
- » bien s'hydrater ;
- » faire de l'activité physique ;
- » apprendre à gérer le stress.



Prévenir les déclencheurs

Les déclencheurs peuvent changer d'une personne à l'autre, mais certains sont assez courants: **les émotions fortes** (positives ou négatives), **la fatigue**, **la faim**, **les odeurs fortes**, **la chaleur**, **les fluctuations d'hormones autour des menstruations**, etc.

Pour identifier tes déclencheurs, il est utile de tenir un journal de la migraine et de noter ce que tu as fait la journée où tu as eu une migraine. (voir page 36)



Il se peut aussi que tu aies plus d'épisodes de migraine à certaines périodes de l'année. **Est-ce que ces périodes créent des changements dans tes habitudes?** (Par exemple: pendant des vacances, lors de la reprise de l'école ou du changement de la température extérieure, avec le stress des examens finaux, etc.).



ET SI J'AI DE BONNES HABITUDES DE VIE MAIS QUE LA MIGRAINE RESTE FRÉQUENTE ?

Si les épisodes de migraine surviennent plus de quatre fois par mois ou sont très sévères, il arrive que l'on recommande de prendre un médicament préventif.



Il s'agit d'un médicament à prendre tous les jours, même quand on n'a pas mal, pour essayer de prévenir les futurs maux de tête.

Les médicaments préventifs n'éliminent pas les maux de tête à 100%, donc c'est important de ne pas compter seulement sur un médicament et de garder de bonnes habitudes de vie en parallèle.

QUOI FAIRE QUAND J'AI UNE MIGRAINE ?

La migraine finira toujours par partir, mais si tu agis dès le début d'un épisode, tu as plus de chances que ça s'arrête rapidement.



La première étape est de reconnaître les symptômes de la phase de prodrome, pour prendre certaines mesures dès ce moment. C'est maintenant que tu dois éviter le plus possible les déclencheurs que tu as identifiés.

Une fois que le mal de tête a commencé :

- » arrête tout ce que tu fais ;
- » va te reposer dans un endroit calme, sombre et frais ;
- » bois beaucoup d'eau ;
- » prends un médicament antidouleur.

La médication t'aidera à te sentir mieux rapidement, souvent dans l'heure après le début du traitement. Elle sera plus efficace si elle intervient au début de la migraine. Il existe plusieurs sortes de médicaments. Demande à ta famille, à ton médecin ou à ta médecin de t'aider à trouver la bonne médication pour toi.



ET SI LA MIGRAINE COMMENCE À L'ÉCOLE ?

Si tu as souvent des épisodes de migraine, il peut être utile que ton école soit au courant pour établir un plan qui t'évite de manquer trop de journées.



Ton médecin ou ta médecin peut écrire des recommandations à ton enseignant·e sur les choses à faire lorsque tu as une migraine. Comme lorsque tu es à la maison, la première étape est de reconnaître **les symptômes de la phase de prodrome de la migraine** et d'en parler à ton enseignant·e.

EST-CE QUE JE VAIS TOUJOURS AVOIR MAL À LA TÊTE?

Certains enfants et adolescent·es cessent d'avoir des épisodes de migraine à l'âge adulte, mais pour la plupart, les épisodes se poursuivent en vieillissant.

C'est une condition qui peut suivre quelqu'un toute sa vie, mais l'intensité et la fréquence des épisodes changent beaucoup selon les périodes de la vie.

3 FOIS PLUS DE FEMMES QUE D'HOMMES à l'âge adulte vivent avec la migraine

Heureusement, on pense que de prendre en charge la migraine lorsqu'on est jeune, avec de saines habitudes de vie et un plan d'action efficace lors des crises, peut aider à éviter que la migraine se détériore à l'âge adulte.



PLAN D'ACTION CONTRE LA MIGRAINE

Remplis ce plan avec l'aide d'un adulte et utilise-le pour te rappeler ce que tu peux faire pour prendre le contrôle de la migraine. N'oublie pas de le mettre à jour et de tenir un journal pour savoir si le plan fonctionne pour toi.

À PROPOS DE MES MAUX DE TÊTE

En moyenne, j'ai un mal de tête ____ fois par _____ (semaine, mois, année)

- Migraine sans aura
- Migraine avec aura
- Autre: _____



Les déclencheurs que j'ai remarqués et que je peux essayer d'éviter sont :

- Lumière / bruits forts
- Fatigue
- Chaleur / déshydratation
- Sauter un repas
- Autre: _____

CE QUE JE PEUX FAIRE QUAND J'AI MAL À LA TÊTE

- Je vais me reposer dans un endroit calme.
- Je bois de l'eau, je mange si j'ai faim.
- Je fais des exercices de respiration.
- Je prends mon médicament dès que je sens la migraine commencer, je n'attends pas.

Médicaments à prendre quand j'ai mal à la tête :

Essaie de ne pas en prendre plus de 2 à 3 jours par semaine, car à long terme, prendre de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène plus de 14 jours par mois ou des triptans plus de 9 jours par mois peut aussi donner mal à la tête.

CE QUE JE PEUX FAIRE POUR PRÉVENIR LA MIGRAINE

- Je garde une routine de sommeil stable, je mange à des heures régulières, je bois beaucoup d'eau, je réduis mon temps d'écran, je fais de l'activité physique.
- Je gère mon stress, en faisant une activité relaxante ou une activité physique.
- Quand c'est possible, j'évite les déclencheurs que j'ai identifiés.
Si j'en ai un, je prends mon médicament préventif tous les jours :

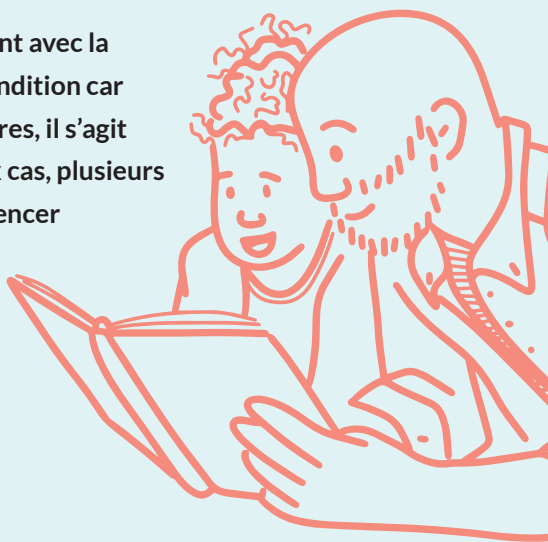
- Je me fixe un objectif à changer dans ma routine :



Volet pour les parents

Certains parents d'enfants qui vivent avec la migraine connaissent déjà cette condition car ils la vivent eux-mêmes. Pour d'autres, il s'agit d'un terrain inconnu. Dans les deux cas, plusieurs mythes et croyances peuvent influencer les façons d'aider l'enfant ou l'adolescent-e avec la migraine.

Ce document présente les bases de la prise en charge de la migraine chez l'enfant et l'adolescent-e, en accompagnant le parent dans les différentes étapes du processus.



SAVOIR CE QUI CAUSE LES MAUX DE TÊTE DE L'ENFANT OU DE L'ADOLESCENT-E

La plupart des maux de tête des enfants et adolescent-es ne sont pas associés à des déclencheurs dangereux. **Les céphalées de tension sont probablement les maux de tête les plus fréquents, suivis par les crises de migraine.** D'autres formes fréquentes sont les maux de tête temporaires dus à une infection virale bénigne (un rhume, par exemple) ou à un traumatisme crânien mineur. **Il existe des critères spécifiques pour chaque condition, établis par des consensus d'experts médicaux sur la base de multiples recherches.** Une consultation avec un-e médecin sera généralement suffisante pour déterminer les déclencheurs du mal de tête de l'enfant ou de l'adolescent-e, et si certains doutes persistent, différents tests pourront être demandés selon la situation. **Préparer l'enfant ou l'adolescent-e à cette consultation en l'amenant à nommer ce qu'il ou elle ressent est généralement utile pour rendre la rencontre plus informative.**

PARLER DE LA MIGRAINE AVEC L'ENFANT OU L'ADOLESCENT·E

La première étape passe par la communication, afin de bien comprendre ce qu'il ou elle vit. Les jeunes enfants n'ont cependant pas toujours un vocabulaire suffisant pour verbaliser leurs symptômes.

Voici quelques pistes de solution pour faciliter cette conversation :

- » **Utiliser un langage non verbal** pour aider l'enfant à exprimer l'endroit et l'intensité de la douleur (lui demander de pointer du doigt l'endroit où il ou elle ressent un malaise, par exemple).
- » **Attendre tout juste après l'épisode de migraine** pour lui poser des questions plus précises sur ce qu'il ou elle a ressenti (pendant un épisode, l'enfant pourrait être trop en douleur pour bien répondre, et lui poser des questions pourrait amplifier la douleur).
- » **Si l'enfant n'arrive pas à expliquer par des mots**, l'amener à faire un dessin de ce qu'il ou elle a ressenti, tout en faisant attention à ne pas orienter ses réponses. Ce type de dessin peut relever des symptômes non mentionnés auparavant (une aura visuelle, par exemple).
- » **Aider l'enfant à tenir un journal des symptômes** pour en relever la fréquence, l'intensité et possiblement les déclencheurs. Ce journal peut être fait dans un agenda scolaire ou un tableau dédié spécialement à cet usage (des exemples sont disponibles sur le site de Migraine Québec ou à la fin de ce document). Diverses applications mobiles existent également.

- » **Impliquer toute la famille** dans ce que vit l'enfant, pour qu'il ou elle se sente compris·e et soutenu·e.
- » **Encourager l'enfant dans son attitude positive face à la maladie.** Par exemple, lui faire remarquer qu'il ou elle arrive à gérer ses symptômes lorsqu'il ou elle adopte de saines habitudes de vie et respecte ses besoins.

AIDER L'ENFANT OU L'ADOLESCENT·E LORS D'UN ÉPISODE DE MIGRAINE

Si votre enfant ou adolescent·e vous fait part d'un mal de tête, la première étape est de **vérifier s'il s'agit bien de la migraine**. L'enfant pourra souvent faire, seul·e, la différence entre la migraine et d'autres types de maux de tête (par exemple une céphalée de tension) si elle lui a été expliquée. Si l'enfant est trop jeune, il faut parfois se fier à son comportement pour faire cette distinction. **Si l'enfant cesse de faire ses activités, veut se coucher, est amorphe et pâle, il s'agit fort probablement d'une migraine.** Si l'enfant évoque un mal de tête mais continue à jouer ou à être en action et que la douleur ne semble pas empirer, il pourrait plutôt s'agir d'une céphalée de tension ou d'une autre céphalée bénigne.

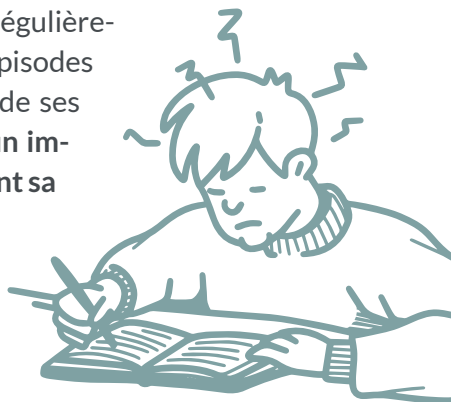
Le repos est particulièrement important chez les jeunes enfants pendant une crise de migraine. Amener l'enfant à se coucher quelque temps dans un endroit calme, sombre et frais pourrait suffire à arrêter l'épisode. Si l'enfant n'est pas trop nauséux, boire de l'eau peut aussi aider.

Dans les épisodes de forte intensité, un antidouleur sera habituellement nécessaire. Il est préférable de le prendre au début de l'épisode, car attendre trop longtemps peut en réduire l'efficacité. Les antidouleurs classiques offerts en pharmacie sont de bonnes options, et le ou la pharmacien·ne peut vous aider à trouver la dose adaptée à votre enfant ou adolescent·e. De façon générale, les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène sont un peu plus efficaces que d'autres types d'antidouleurs, mais cela varie d'une personne à l'autre et doit être adapté à la condition de santé de l'enfant ou de l'adolescent·e. Si ces premières gammes de médicaments ne semblent pas fonctionner, des médicaments sous prescription peuvent aussi être une option.

Les symptômes accompagnateurs de la douleur ne sont pas non plus à négliger. **La nausée** peut être particulièrement dérangement et semble souvent plus forte chez les jeunes enfants. **Un médicament antinauséux peut être donné en même temps qu'un antidouleur.** De plus, certains antidouleurs et antinauséux sont offerts sous forme de suppositoires. Ils pourraient être à privilégier pour les enfants qui ont tendance à vomir durant les épisodes.

GÉRER UNE MIGRAINE QUI SURVIENT À L'ÉCOLE

Un enfant ou un·e adolescent·e qui vit régulièrement avec la migraine aura parfois des épisodes à l'école, où il ou elle passe la majorité de ses journées. **Ces épisodes peuvent avoir un impact sur ses apprentissages, en diminuant sa capacité de concentration en période de douleur et en lui faisant manquer des jours d'école.** Il est important d'informer l'école de la situation que vit l'enfant ou adolescent·e, pour que l'enseignant·e fasse preuve de compréhension. Aviser l'enfant ou adolescent·e de ce plan de soutien est aussi crucial pour le ou la rassurer et éviter que la douleur soit exacerbée par l'anxiété ou la peur de ne pas être compris·e.



Lors de la rencontre avec l'enseignant·e, les précautions à prendre pour prévenir l'apparition des crises et la marche à suivre en cas de douleur pourront faire l'objet d'une discussion. Par exemple, on pourra s'assurer d'**encourager l'hydratation**, en permettant l'accès à une bouteille d'eau en tout temps. On pourra aussi rendre un **endroit calme disponible** pour que l'enfant ou adolescent·e puisse se reposer lorsqu'il ou elle est en crise de douleur. Il pourrait également être possible, avec une lettre de son ou sa médecin (détaillant le médicament et la dose), de laisser un **médicament antidouleur** à l'école pour qu'il soit donné lorsque le mal de tête commence. Cela évite que l'enfant ou adolescent·e attende à la fin de la journée avant de prendre son médicament, et augmente généralement l'efficacité de ce dernier.

PRÉVENIR LA MIGRAINE PAR LES HABITUDES DE VIE

Pour toute personne affectée par la migraine, une routine de vie est de première importance car elle permet de contrer plusieurs déclencheurs potentiels et de garder le cerveau dans un état moins sensible.

Pour que l'enfant ou adolescent·e se sente motivé·e et que ses habitudes soient maintenues à long terme, voici ce qui est important :

- » **Impliquer toute la famille.** Il doit s'agir davantage d'un plan familial que d'un plan individuel pour l'enfant ou adolescent·e.
- » **Établir un partenariat avec son ou sa médecin,** en s'assurant d'aborder ce sujet lors des consultations.
- » **L'amener à faire un lien entre sa routine et l'apparition de la migraine** (en gardant en tête qu'il n'y aura pas nécessairement un lien pour chaque épisode). Cela peut être facilité par l'utilisation du journal des symptômes.

Le sommeil

Un sommeil réparateur aide généralement à diminuer la fréquence des épisodes de migraine. Si l'enfant ou adolescent·e éprouve des difficultés de sommeil, les recommandations suivantes peuvent l'aider :

- » **Avoir un temps de sommeil de 9 à 12 heures par nuit** pour les enfants d'âge primaire, et de 8 à 10 heures par nuit chez les adolescent·es.
- » **Garder les mêmes heures de coucher et de lever** la semaine et la fin de semaine.

- » **Avoir une routine de sommeil** comprenant une activité calme (lecture, dessin, relaxation, etc.), pour favoriser l'endormissement.
- » **Éviter les écrans dans l'heure avant le coucher**, car ils ont tendance à retarder l'endormissement. Il ne devrait donc pas y avoir de télévision dans la chambre de l'enfant ou de l'adolescent·e.
- » **Réserver le lit pour le sommeil seulement**, car passer de longues heures au lit sans dormir peut nuire à l'endormissement. Il est donc déconseillé d'écouter des vidéos ou de faire des devoirs au lit, par exemple.

L'alimentation et l'hydratation

Le cerveau d'un·e enfant ou adolescent·e qui vit avec la migraine bénéficiera généralement d'une stabilité de l'alimentation et de l'hydratation. **Voici quelques façons d'assurer cette stabilité :**

- » **Lui apprendre à reconnaître les signes de la soif et de la déshydratation** (urines peu fréquentes et de couleur foncée, bouche et yeux secs, fatigue, maux de tête, vertiges).
- » **Assurer l'accès à une source d'eau en tout temps** (bouteille d'eau lorsqu'il ou elle est en classe, par exemple). L'enfant ou l'adolescent·e devrait aussi avoir une autorisation d'aller à la salle de bain sans restriction.
- » **Avoir un horaire de repas régulier** qui permet d'apporter un bon soutien énergétique tout au long de la journée. La prise du petit-déjeuner est généralement recommandée. Si l'enfant ou l'adolescent·e n'a pas faim le matin, il ou elle devrait avoir accès facilement à une collation en avant-midi.

Il n'y a pas d'aliment à éviter, car aucun aliment n'est connu comme déclencheur universel de la migraine. Si la présence de déclencheurs alimentaires est soupçonnée, tenir un journal des symptômes pourrait aider à y voir plus clair.

L'activité physique

Un mode de vie actif permet la prévention de plusieurs maladies chroniques et aide aussi à prévenir la migraine. **Voici certaines pistes de solution pour assurer un bon degré d'activité physique chez l'enfant ou l'adolescent·e :**

- » **Inclure l'activité physique dans des activités ludiques et familiales**, pour encourager l'enfant ou l'adolescent·e à établir cette habitude à long terme.
- » **Viser au moins 60 minutes par jour d'activité physique** (incluant les marches, les jeux à la récréation, les cours d'éducation physique). Au moins trois fois par semaine, cette activité devrait être d'intensité vigoureuse.
- » **Initier l'enfant ou l'adolescent·e à certains exercices d'étirement ou de yoga**, pour favoriser la relaxation et diminuer les tensions musculaires qui peuvent contribuer aux maux de tête.

Les techniques de relaxation

La tension et le stress peuvent contribuer à des épisodes de migraine plus fréquents. Même le stress positif, comme un anniversaire ou un voyage à venir, peut déclencher un épisode de migraine. Comme le stress ne peut être évité complètement, le plus important est d'apprendre à l'enfant ou l'adolescent·e à le reconnaître et le gérer. Cela peut passer par l'apprentissage d'une technique de relaxation, pour l'aider à mieux faire face au sentiment d'anxiété. **Il existe différentes techniques de relaxation.** Les plus courantes sont la «**relaxation musculaire progressive**» et l'«**entraînement autogène**». Ces deux techniques doivent être apprises et pratiquées. L'idéal pour l'enfant ou l'adolescent·e serait de les pratiquer en famille.



La relaxation musculaire progressive consiste à tendre et à détendre à plusieurs reprises différents muscles du corps. L'objectif est de détendre et de calmer le corps et l'esprit. **L'entraînement autogène** vise à aider les gens à entrer dans un état de calme et de concentration. La personne s'assoit ou s'allonge dans diverses positions et se concentre sur une prise de conscience des différentes parties de son corps et des sensations éprouvées (calme, lourdeur, chaleur et froid). Le but est de se sentir profondément détendu et de se débarrasser des sentiments négatifs.

Des applications mobiles existent également pour favoriser la détente, et certaines sont spécifiquement destinées aux enfants. Finalement, si l'enfant ou l'adolescent·e vit avec une anxiété plus importante, un suivi en psychothérapie peut grandement aider et agir comme un traitement préventif de la migraine.

AUTRES PISTES DE SOLUTION

Parmi les solutions à incorporer dans la routine quotidienne, voici quelques astuces supplémentaires qui pourront aider :

- » **Toujours avoir une collation et une bouteille d'eau sur soi.**
Boire davantage d'eau en été et lors d'activités physiques.
- » **Lors des chaudes journées d'été**, se tenir à l'ombre et porter une casquette ou un chapeau et des lunettes de soleil. Les périodes de chaleur accablante sont un déclencheur chez plusieurs personnes.
- » **Porter des écouteurs (« coquilles »)**
dans les environnements bruyants.
- » **Avoir un médicament antidouleur sur soi** ou rapidement accessible en tout temps en cas de crise de douleur.
- » **Si un médicament préventif a été prescrit**, le prendre tous les jours environ à la même heure.
- » **Garder le journal de migraine facilement accessible**, pour se rappeler de le remplir, et l'apporter lors des rendez-vous médicaux.

CINQ QUESTIONS FRÉQUENTES

La présente section vise à répondre aux questions fréquemment posées par les parents et à préciser certains aspects abordés moins en détail dans le reste du document.

1. Comment reconnaître la migraine chez l'enfant ou l'adolescent·e ?

La migraine chez l'enfant ou l'adolescent·e est semblable à celle de l'adulte. La principale différence est que l'enfant peut ne pas arriver à bien reconnaître et expliquer ses symptômes. Un signe externe souvent rapporté par les parents est que l'enfant devient pâle, se tient la tête, a le regard amorphe et cesse de jouer lorsqu'il ou elle a une migraine. La migraine chez l'enfant ou l'adolescent·e peut être de courte durée (la définition officielle mentionne 2 heures, mais certains enfants ont des épisodes de 30 à 60 minutes), et la localisation de la douleur n'est souvent pas bien définie, contrairement à ce que l'on voit chez l'adulte. Les nausées et les vomissements sont souvent plus intenses que chez l'adulte et peuvent durer plusieurs heures.

Des enfants et adolescent·es peuvent aussi avoir des épisodes appelés «équivalents migraineux», qui sont une forme d'épisode de migraine, mais sans mal de tête. Les symptômes (douleurs abdominales, vomissements, vertiges, torticolis) se présentent par épisodes, sans cause secondaire trouvée ou suspectée. On fait le lien avec la migraine car ils sont observés plus fréquemment chez les enfants et adolescent·es qui développent plus tard une migraine classique ou qui ont de forts antécédents familiaux de migraine. Ces conditions sont encore à l'étude et sont appelées à se préciser dans les prochaines années.

2. Est-ce que mon enfant ou adolescent·e a besoin de passer des tests ?

Comme la migraine ne se voit pas sur les imageries cérébrales (radiographie, imagerie par résonance magnétique) ni dans les prises de sang, ce n'est généralement pas indiqué. Le diagnostic se fait avec le questionnaire et l'examen physique, qui permettent de relever les caractéristiques du mal de tête et sont habituellement suffisants pour éliminer d'autres causes. Le ou la médecin demandera des tests seulement s'il existe un doute sur le diagnostic après l'historique et l'examen physique. Il est par ailleurs toujours une bonne idée de s'assurer que la vision de l'enfant ou de l'adolescent·e est bonne par des rencontres annuelles avec un optométriste.

3. Est-ce qu'il existe un remède contre la migraine ?

À l'heure actuelle, aucun médicament ni aucune intervention ne permettent d'arrêter complètement la migraine et de la guérir. Par contre, la recherche est très active. Dans les dernières années, une meilleure compréhension des mécanismes de la migraine a permis de développer plusieurs nouveaux médicaments.

4. Quand faut-il se rendre à l'urgence pour un mal de tête ?

En général, il faut considérer d'aller à l'urgence si le mal de tête diffère des douleurs habituelles, si sa durée est de plus de trois jours sans accalmie, si son intensité est sévère, s'il réveille soudainement votre enfant ou adolescent·e dans la nuit, s'il est accompagné de nouveaux symptômes (fièvre, nouvelle douleur au cou, confusion, vomissements répétés, perte de vision soudaine, vision double, paralysie, engourdissement, problème de langage, etc.) ou s'il est apparu après un coup à la tête. La consultation à l'urgence permet alors de recevoir des traitements plus spécialisés, non disponibles à la maison, ou de faire des tests pour éliminer d'autres causes possibles. Dans le doute, vous pouvez appeler Info-Santé au 811. Un ou une intervenant·e saura vous guider sur la meilleure marche à suivre.

5. Comment faire pour avoir plus d'informations sur la migraine ?

Le ou la médecin de votre enfant peut vous fournir plusieurs informations, mais pour en savoir plus sur la migraine, diverses ressources sont aussi disponibles en ligne. Le site Internet de Migraine Québec notamment contient de multiples articles consacrés à la migraine, y compris chez l'enfant et l'adolescent·e. On y trouve également des témoignages de patient·es, des exemples de calendriers de migraine, des capsules vidéo de techniques de relaxation et plusieurs autres ressources.

Migraine Québec est un organisme de bienfaisance fondé en 2014, qui a pour mission d'offrir du soutien et de l'information à l'échelle du Québec aux personnes vivant avec la migraine ou des céphalées ainsi qu'à leurs proches, afin de les aider à mieux gérer leur condition et à briser leur isolement.

CALENDRIER DE CRISES (3 MOIS)

Le calendrier est un outil important et peut vous apporter des réponses qui vous aideront à vous améliorer.

Un calendrier avec trop de détails est difficile à analyser. Un calendrier simple permet de faciliter les décisions pour continuer ou arrêter un traitement.

Différents objectifs du calendrier

- » Compter les crises et établir une ligne de base
- » Déterminer l'efficacité du traitement de crise
- » Identifier les déclencheurs
- » Décider si un traitement de fond est efficace
- » Détecter l'abus médicamenteux

Céphalée : Identifiez vos types de crises

1 = Léger | 2 = Modéré | 3 = Sévère

(Il se peut que vous n'ayez qu'une sorte de crise)

Efficacité du traitement :

S = Succès | P = Bénéfice partiel | E = Échec

R = Récidive le même jour | ES = Effets secondaires

Codez vos traitements de crise :

I = Ibuprofène | A = Acétaminophène | R = Rizatriptan, etc.

D'autres modèles sont aussi disponibles sur le site de migrainequebec.org

Mois: _____

Jour 1 à 15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Céphalée															
Aura															
Menstruations															
Déclencheur															
Traitement															
Traitement															
Traitement															
Efficacité															

Jour 16 à 31	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Céphalée																
Aura																
Menstruations																
Déclencheur																
Traitement																
Traitement																
Traitement																
Efficacité																

Mois: _____

Jour 1 à 15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Céphalée															
Aura															
Menstruations															
Déclencheur															
Traitement															
Traitement															
Traitement															
Efficacité															

Jour 16 à 31	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Céphalée																
Aura																
Menstruations																
Déclencheur																
Traitement																
Traitement																
Traitement																
Efficacité																

Mois: _____

Jour 1 à 15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Céphalée															
Aura															
Menstruations															
Déclencheur															
Traitement															
Traitement															
Traitement															
Efficacité															

Jour 16 à 31	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Céphalée																
Aura																
Menstruations																
Déclencheur																
Traitement																
Traitement																
Traitement																
Efficacité																



Avec l'appui de  **Migraine**
Canada