

La douleur abdominale fonctionnelle et votre enfant

Des douleurs abdominales persistantes et/ou fréquentes surviennent souvent chez les enfants. Chez un très petit nombre d'enfants, les douleurs abdominales peuvent être le symptôme de certains problèmes, par exemple, maladie cœliaque ou maladie inflammatoire de l'intestin mais, dans la plupart des cas, aucune cause spécifique n'est retrouvée. On parle alors de douleur abdominale fonctionnelle. Même si on n'en sait peu sur la manière dont la douleur abdominale fonctionnelle se développe, les experts croient que plusieurs facteurs peuvent jouer un rôle notamment, la motilité gastrointestinale de l'enfant (contractions de l'estomac qui font avancer les aliments dans les intestins), une sensibilité plus élevée à la douleur et la réaction à des événements stressants de la vie.

Si votre enfant a reçu un diagnostic de douleur abdominale fonctionnelle, il est important de savoir que votre enfant ne feint pas la douleur et que ce n'est pas quelque chose «dans sa tête». C'est un peu comme un mal de tête; vous éprouvez de la douleur sans qu'il y ait un problème médical.

Traitement

Dans la plupart des cas, la douleur abdominale fonctionnelle n'est pas grave et s'améliore avec le temps sans aucun traitement. Toutefois, certains enfants peuvent avoir besoin d'un peu plus d'aide. Le traitement vise à aider votre enfant à revenir à ses activités normales et à réduire l'intensité de la douleur. Il peut se passer un certain temps avant d'arriver à ces résultats, mais il est prioritaire que votre enfant aille à l'école et participe à toutes ses autres activités. Il est tout aussi important d'établir une bonne relation thérapeutique avec le médecin ou l'infirmière de votre enfant. Ainsi, ils pourront mieux évaluer les événements stressants dans la vie de votre enfant (le stress peut causer et aggraver la douleur) et tenter différents traitements.

Votre façon de réagir à la douleur de votre enfant a aussi des conséquences. Par exemple, si vous démontrez de l'inquiétude à sa douleur, votre enfant peut devenir plus anxieux et la douleur s'aggraver. Il vaut mieux tenter de distraire votre enfant en faisant d'autres activités et en lui donnant des récompenses (p.ex., des autocollants sur un tableau de récompenses) lorsqu'il fait des efforts pour maintenir son niveau d'activité habituel.

Les traitements qui peuvent amener certains bénéfices à la douleur abdominale fonctionnelle sont les suivants:

- La thérapie cognitivo-comportementale: qui se fonde sur la théorie que nos pensées, nos comportements et nos émotions interagissent; cette thérapie vise à éliminer les symptômes en modifiant les pensées et les comportements.
- Les techniques de relaxation: l'enfant s'imagine dans un endroit relaxant, relaxe de la tête aux pieds, et puis choisit un symbole qui lui rappelle cet état de relaxation. Lorsqu'il ressent du stress ou de la douleur, l'enfant peut utiliser le symbole pour se rappeler de se concentrer sur la relaxation de son corps.
- Les autres techniques de relaxation: relaxation musculaire progressive (scan corporel) et exercices de respirations profondes. Le site Web suivant fournit des trucs sur les techniques de relaxation: <http://www.mayoclinic.com/health/relaxation-technique/SR00007> (en anglais seulement)
- L'huile de menthe poivrée peut aider à diminuer la douleur chez les enfants de 8 ans et plus, pesant 30 kg (66 lbs) ou plus, qui ont un côlon irritable (selles molles qui alternent avec des selles dures). Posologie: deux capsules, trois fois par jour chez les enfants qui pèsent plus de 45 kg (99 lb); une capsule, trois fois par jour chez les enfants qui pèsent entre 30 et 45 kg (66 et 99 lb).
- Le lactobacille [3 x 10⁹ unités de CFU (colony-forming units) par la bouche, deux fois par jour] peut réduire, à la fois, la fréquence et la sévérité de la douleur. Puisque le contenu en CFU varie d'une préparation à une autre, il est important de lire attentivement les étiquettes et d'ajuster la dose en fonction de ce contenu.

Les changements d'alimentation — par exemple, éliminer certains aliments (lactose ou gluten) ou en ajouter d'autres (fibres) — ont peu ou pas du tout d'effet sur la douleur abdominale fonctionnelle.

Sources:

- 1) Chacko, M. Patient information: Chronic abdominal pain in children and adolescents (Beyond the Basics). <http://www.uptodate.com/contents/chronic-abdominal-pain-in-children-and-adolescents-beyond-the-basics>;
- 2) University of Michigan Health System. Your Child topics: Abdominal Pain. <http://www.med.umich.edu/yourchild/topics/abpain.htm>;
- 3) Scholl J, Allen PJ. A primary care approach to functional abdominal pain. *PediatrNurs* 2007; 33(3):247-249.

Accès à tous les sites Web vérifiés en janvier 2013.

