

## **MIGRAINE — chez les enfants et les adolescents**

### **Quels sont les symptômes de la migraine chez les enfants?**

Les symptômes de la migraine peuvent varier en fonction de l'âge de l'enfant:

**Enfants plus jeunes:** les migraines peuvent causer de la nausée, des vomissements et de la douleur au ventre et rendre les enfants sensibles à la lumière et au bruit. La céphalée peut affecter toute la tête ou seulement certaines parties de la tête.

**Adolescents:** les symptômes ont tendance à être semblables à ceux des adultes. Habituellement, la céphalée commence lentement et peut affecter un côté de la tête ou les deux. Certaines adolescentes ont des migraines au moment de leurs menstruations (leurs règles) et on les appelle alors «migraines menstruelles».



### **Qu'est-ce qu'une «aura»?**

Une aura est tout symptôme ou sensation qui alarme l'enfant qu'une migraine s'en vient. Chaque aura est différente d'un enfant à un autre, mais dans la plupart des cas elle affecte la vision de l'enfant qui décrit des éclairs lumineux, des points blancs, des lignes en zigzag ou une perte partielle de la vision. Certains enfants peuvent avoir des engourdissements ou des picotements sur les lèvres, au bas du visage et dans les doigts d'une main.

Habituellement, l'aura dure quelques minutes et disparaît lorsque la céphalée commence.

### **À quel moment un enfant doit-il consulter un médecin ou une infirmière?**

Amener immédiatement votre enfant en consultation (sans donner aucun médicament) s'il a une céphalée qui:

- a commencé après un coup à la tête
- le réveille pendant son sommeil
- est soudaine et sévère et survient avec d'autres symptômes notamment, vomissement, douleur ou raideur de la nuque; changements de la vision; confusion; perte d'équilibre; fièvre de 100,4°F (38°C) ou plus.

Votre enfant devrait aussi être vu par un médecin ou une infirmière:

- s'il a des céphalées plus d'une fois par mois
- s'il est âgé de moins de trois ans.

### **Est-ce qu'il y a des tests que mon enfant devrait passer?**

Votre professionnel de la santé sera probablement capable de vous dire ce qui cause les maux de tête de votre enfant en prenant tout simplement l'histoire de ses symptômes et en faisant un examen physique. S'il a l'impression qu'il est nécessaire d'éliminer une cause sous-jacente au mal de tête, un test d'imagerie médicale, par exemple, une IRM ou une tomodensitométrie (scan) *pourrait* être demandée.

### **Comment traite-t-on les migraines chez les enfants et les adolescents?**

Consulter votre médecin pour déterminer le meilleur traitement pour votre enfant. Il existe des médicaments qui peuvent soulager la douleur des migraines; certains peuvent être achetés en vente libre et d'autres exigent d'être prescrits. Il y a aussi des médicaments qui peuvent aider à prévenir l'apparition de migraines et qui exigent une ordonnance. Le bon médicament pour votre enfant dépendra de la fréquence des migraines et de leur sévérité. Si votre enfant a souvent des migraines (plus de deux à trois fois par semaine), consulter votre médecin pour trouver le meilleur traitement. Ne tentez pas de prendre vous-mêmes en charge la douleur avec de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Advil®, Motrin®) parce que prendre trop souvent des médicaments en vente libre peut aussi causer plus de maux de tête par la suite.

## Qu'est-ce que je peux faire pour aider mon enfant qui a une migraine?

Lorsque la migraine commence:

- garder votre enfant dans une pièce sombre et calme avec un linge mouillé frais sur le front
- encourager votre enfant à dormir
- donner à votre enfant un médicament antidouleur dont vous avez parlé avec votre médecin. Lire attentivement l'étiquette et utiliser la posologie recommandée pour votre enfant.



## Y a-t-il quelque chose qui peut aider mon enfant à ne pas avoir de migraine?

Dans certains cas, les migraines peuvent être «déclenchées» par certains aliments ou choses que les enfants font et qui sont uniques à chaque personne. Certains éléments déclenchants possibles de maux de tête à éviter chez les enfants et les adolescents incluent les suivants:

- sauter des repas ce qui abaisse les taux de sucre dans le sang
- ne pas boire suffisamment de liquide
- prendre trop de breuvages contenant de la caféine
- dormir trop ou pas assez
- le stress, bon ou mauvais. Ce stress peut être causé par la vie scolaire, une vie trop occupée ou «trop d'activités organisées» ou être lié à la famille/aux amis
- aliments déclenchants ou hypersensibilités (p.ex., certains aliments qui contiennent des nitrates notamment, saucisson de bologne, saucisses à hot dog, trop de caféine dans les sodas ou le chocolat, etc.)

## Journaux ou calendriers des céphalées

Tenir un journal des maux de tête pourrait vous aider à déterminer les facteurs déclenchants des maux de tête de votre enfant; ainsi vous pourrez les éviter (voir les hyperliens ci-dessous). Pour un journal des maux de tête *GRATUIT* en ligne consulter le site Web du Boston Children's Hospital (en anglais seulement): [http://www.childrenshospital.org/centers-and-services/programs/f\\_-n/headache-program/resources-for-families](http://www.childrenshospital.org/centers-and-services/programs/f_-n/headache-program/resources-for-families)

Dans le journal, écrire chaque fois que votre enfant a un mal de tête de même que les renseignements suivants:

- l'heure à laquelle le mal de tête a commencé et cessé
- à quel endroit à la tête se situait son mal de tête; par exemple, du côté gauche, droit ou des deux côtés ou derrière les yeux
- comment l'enfant décrit-il son mal de tête, par exemple, «des coups» ou «des coups de couteau»?
- qu'est-ce que votre enfant a mangé ou fait avant que le mal de tête commence
- à quel point le mal de tête faisait mal? Pour les jeunes enfants, envisager d'utiliser l'échelle de douleur *FACES* pour décrire l'intensité de la douleur de leur mal de tête (consulter: <http://www.wongbakerfaces.org/>)
- qu'avez-vous fait pour essayer d'aider; par exemple, faire reposer votre enfant dans une pièce sombre; est-ce que cela a fonctionné?
- si vous lui avez donné un médicament, lequel? Noter le nom du médicament et la quantité donnée
- tout autre symptôme que votre enfant a eu en même temps que le mal de tête, par exemple, engourdissement des lèvres.

Après avoir tenu un journal pendant un certain temps, revoir s'il y a un aliment ou un événement qui semble provoquer un mal de tête. Puis, tenter d'éviter ces éléments déclenchants pour vérifier si les céphalées surviennent moins souvent. Partager l'information du journal avec votre médecin ou l'infirmière. Ces renseignements pourraient aider à mieux comprendre les maux de tête de votre enfant et à savoir à quel point les médicaments fonctionnent et ainsi en arriver au meilleur traitement pour votre enfant. Une application GRATUITE *iHeadache*® aide à noter les patrons de céphalées et est disponibles (en anglais) à: <http://www.iheadacheapp.com/>

## INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE EN LIGNE:

- KidsHealth (en anglais et en espagnol): consulter «Headaches» <http://kidshealth.org/parent/general/aches/headache.html>
- National Headache Foundation, Children's Headache Disorders (en anglais seulement) <http://www.headaches.org/content/childrens-headache-disorders>
- National Health Service – Children's Headaches (en anglais seulement) <http://www.nhs.uk/Livewell/headaches/Pages/Headachesinchildren.aspx>

## Adapté de:

- 1) Boston Children Hospital [http://www.childrenshospital.org/health-topics#/ Search "Headache](http://www.childrenshospital.org/health-topics#/ Search )
- 2) American Academy of Family Physicians <http://www.aafp.org/afp/2002/0215/p635.html>
- 3) UpToDate. Search: "Patient Information: Headache in children and Migraine in children (The Basics)". [www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)