



### FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## Mon enfant a migraine. Que dois-je savoir?

**Autor/es:** Juan Ruiz-Canela Cáceres. Pediatra de Atención Primaria. C. de S. Virgen de África (Sevilla).

**Traductor/a:** Marina Puertas Martínez.

[Volumen 7. N°1. Marzo 2014](#) [1]

**Palabras clave:** [céphalée](#) [2], [migraine](#) [3], [journal de migraines](#) [4]

### Qu'est que sont les migraines?

Les migraines sont des maux de tête qui peuvent apparaître chez les enfants et les adultes.

### Quels sont les symptômes des migraines chez les enfants?

Les symptômes des migraines varient selon l'âge de l'enfant. Chez les adolescents, les symptômes tendent à être plus semblables aux symptômes chez les adultes : le mal de tête, en général, commence lentement et affecte seulement à un côté de la tête, mais dans un tiers des adolescents, ceci affecte tous les deux.

Quelques filles adolescentes ont migraines tous les mois, environ la date de commencement de leur cycle menstruel; celles-ci sont les dénommées « migraines menstruelles ».

Dans les enfants petits, les migraines peuvent provoquer nausées, vomissements, douleur dans la région du estomac et sensibilité à la lumière et le bruit ; le mal de tête peut affecter toute la tête ou bien une partie seulement, comme le front ou un des côtés.

Quel que soit l'âge, la plupart des enfants qui ont migraine se sentent mieux s'ils se couchent dans une pièce calme et obscure.

Quelques enfants, avant que la migraine commence, ont la dénommée « AURA ». Une aura est une sensation ou symptôme étrange qui prévient l'enfant qu'une migraine va commencer. L'aura de chaque enfant est différente, mais, dans la majorité de cas, elle affecte la vision. Comme partie d'une aura, un enfant pourrait voir des lueurs intermittentes, des points brillants, des lignes en zigzag ou perdre partie de la vision. Un autre enfant peut sentir engourdissement et fourmillement des lèvres, la partie inférieure du visage et les doigts d'une main. L'aura dure quelques minutes normalement et elle disparaît quand le mal de tête commence.

## Mon enfant a migraine. Que dois-je savoir?

---

### Dois je emmener mon enfant au médecin?

Il est conseillé d'emmener l'enfant au médecin si:

- Il a un mal de tête qui commence après une lésion dans la tête
- Il se réveille de nuit avec la douleur, qui est soudaine et intense et elle apparaît avec d'autres symptômes comme vomissements ou douleur ou rigidité dans le cou
- Il présente des changements dans la vision ou double vision, confusion, perte de l'équilibre ou fièvre de plus de 38 °.
- Il a maux de tête avec une fréquence supérieur à une ou plus fois par mois ou si l'enfant est mineur de trois ans.

### Est-ce que mon enfant doit passer des tests?

Probablement pas. Le médecin de son enfant, éventuellement, pourra déterminer la cause du mal de tête en réalisant un examen et en s'informant sur ses symptômes. Cependant, si le médecin considère que son enfant a un problème sérieux, il est possible qu'il demande un étude d'image, comme une résonance magnétique nucléaire ou une tomographie.

### Qu'est que je peux faire pour aider mon enfant quand il a une migraine?

Quand la migraine de son enfant commence:

- Faites il reposer dans une pièce calme et obscure.
- Essayez de le faire dormir.
- Administrez les médicaments conseillées par son médecin.

### Comment sont traitées les migraines chez les enfants?

Il y a beaucoup de médicaments qui peuvent calmer la douleur des migraines. Il y a aussi des médecines qui aident à éviter que les migraines se produisent. La médecine adéquate pour son enfant va dépendre de la fréquence avec laquelle il a les migraines et leur intensité. Si son enfant a des migraines fréquentes, consultez votre médecin pour trouver le traitement adéquat. N'essayez pas de gérer le problème pour son compte en lui administrant des médicaments pour la douleur qui sont vendus sans ordonnance. En fait, si son enfant prene ces médicaments très souvent, il peut avoir plus de maux de tête dans l'avenir.

### Est-ce qu'il y a quelque chose que je puisse faire pour éviter que mon enfant ait des migraines?

Peut-être. Dans quelques cas, les migraines peuvent être déclenchées par certains aliments ou activités faites par les enfants.

Quelques possibles stratégies pour prévenir le mal de tête sont :

- Boire des liquides suffisants et traiter d'éviter les boissons avec caféine.
- Avoir des horaires régulières de sommeil et essayer qu'il repose le numéro d'heures suffisantes tous les jours. Éviter la fatigue excessive. Il n'est pas bon non plus dormir excessivement.
- Horaires de repas réglés et équilibrés. Éviter sauter des repas.
- Planifier et organiser ses activités de manière sensée

## Mon enfant a migraine. Que dois-je savoir?

---

Essayez d'éviter des situations qui déclenchent les maux de tête. Pas tout le monde est égal à ce respect, donc c'est utile que vous apprenne à reconnaître les facteurs qui font mal à son enfant. Ceux-ci sont les facteurs qui provoquent les migraines plus fréquemment, donc vous devez essayer de les éviter.

- Odeurs fortes, parfums, peintures, produits de nettoyage, etc.
- Lumières excessivement brillants ou intermittentes.
- Exercice excessif (exténuant).
- Situations qui lui provoquent de stress.

Il y a aussi trois groupes d'aliments qui peuvent déclencher une migraine. Si vous vérifiez que quelqu'un d'entre eux lui affecte, vous devez les éviter :

- Aliments riches en tyramine, par exemple, les fromages, surtout les fermentés et mûrs, les dérivés laitiers comme le yoghourt, la crème et les glaces, le chocolat et les fruits secs.
- Aliments riches en nitrites, par exemple, les saucisses.
- Aliments riches en glutamate, par exemple, la cuisine chinoise.

Afin de déterminer les possibles éléments déclencheurs, vous devez avoir un journal des maux de tête de votre enfant : JOURNAL DES MAUX DE TÊTE DE MON ENFANT. Chaque fois que votre enfant a un mal de tête, vous devez l'indiquer et ajouter aussi l'information suivante :

- Heure de commencement et finalisation
- Partie de la tête affectée. Par exemple, côté gauche, côté droit, tous les deux ou derrière les yeux.
- Comment il sentait la douleur. Par exemple : « comme un martèlement » ou « aiguë ».
- Aliments pris et activités faites par son enfant avant le mal de tête.
- Intensité de la douleur.
- Choses faites par vous afin de l'aider. Par exemple, le faire reposer dans une pièce obscure.
- Le médicament administré, s'il y en a, en indiquant le nom et la quantité.
- D'autres symptômes subis par son enfant avec le mal de tête. Par exemple, engourdissement des lèvres.

Après tenir le journal pendant une certaine période de temps, révisez-le et vérifiez si vous pouvez détecter quelque aliment ou événement qui semble provoquer le mal de tête. Après, essayez d'éviter ces éléments déclencheurs afin de vérifier si les maux de tête apparaissent avec une fréquence plus basse. Partagez le journal avec le médecin de son enfant. Ceux-ci peut l'aider à comprendre mieux les maux de tête de son enfant et à choisir le meilleur traitement pour lui.

### Bibliographie (en espagnol et anglais)

---

## Mon enfant a migraine. Que dois-je savoir?

---

*Dolor de cabeza: Cefalea.* [accès 1-10-2013]

disponible en <http://www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/dolor-de-cabeza-cefalea> [5]

*Las migrañas vayan dolor* [accès 1-10-2013]

disponible en [http://kidshealth.org/kid/en\\_espanol/enfermadades/migraines\\_esp.html](http://kidshealth.org/kid/en_espanol/enfermadades/migraines_esp.html) [6]

UpToDate Patient Information Editors. *Información para el paciente: Migrañas en los niños.* Up ToDate 2013 [accès 14-10-2013] disponible sur <http://www.uptodate.com/> [7]