

Mon enfant souffre de migraine

cabinet pédiatrie Epinal

Adresse du site : www.docvadis.fr/smolka-milan-pediatre



Validé par
le Comité Scientifique Neurologie

La migraine chez l'enfant est plus fréquente qu'on ne le pense. Mais, comme l'enfant a des migraines un peu « particulières », il est plus difficile d'en faire le diagnostic.

Comment savoir si mon enfant souffre de migraine ?

L'enfant migraineux se plaint de douleurs frontales, peu pulsatiles et, le plus souvent, des deux côtés de la tête, contrairement à l'adulte. Souvent, il se plaint avant tout de problèmes digestifs : nausées, vomissements. Il peut avoir mal au ventre. Il peut être hypersensible à la lumière ou au bruit. Il peut avoir de la fièvre. Il est obligé de cesser toute activité et de se reposer les yeux fermés dans le silence. Typiquement, l'enfant est pâle, les yeux cernés. Cette pâleur est souvent inaugurale, précédant l'apparition des autres signes. S'il ne souffre pas d'une maladie pouvant être à l'origine de maux de tête et si les crises sont répétitives, votre enfant est sujet aux migraines.

Comment la crise de migraine se manifeste-t-elle ?

Il arrive que la crise de migraine soit précédée d'un phénomène d'aura. Dans la migraine avec aura, des troubles particuliers diffèrent de ceux des adultes. L'enfant voit certains objets comme « déformés », qu'il s'agisse de leur forme ou de leur taille. Il a l'impression que ses mains ou ses pieds s'éloignent de lui. (C'est d'ailleurs ce qu'Alice décrit au Pays des Merveilles, car Lewis Carroll, l'auteur du conte, a souffert lui-même de migraines dans l'enfance.) Les crises sont généralement plus courtes chez l'enfant que chez l'adulte. Elles durent en moyenne une heure. A l'inverse, les auras (troubles précédant les maux de tête) sont parfois plus intenses, et les crises sont plus fréquemment accompagnées de nausées et de vomissements. Parfois, il n'aura pas un vrai mal de tête, mais se plaindra de douleurs au ventre, ou de vertiges, et ce de façon régulière.

Est-ce grave ?

Dans la grande majorité des cas, les migraines sont handicapantes mais bénignes et peuvent être soulagées. Certains symptômes peuvent inciter votre médecin à effectuer des examens complémentaires. C'est le cas si :

- Votre enfant est sujet à des crises de plus en plus fréquentes et d'intensité croissante.
- Si son comportement a profondément changé ou si ses performances scolaires se modifient.
- Si sa courbe de croissance affiche une rupture.

Pourquoi mon enfant a-t-il des migraines ?

Un facteur héréditaire entre vraisemblablement en jeu dans la prédisposition aux migraines.

Quels sont les facteurs déclenchants ?

Plusieurs éléments peuvent déclencher une crise. Il peut s'agir de facteurs :

- Emotionnels : le stress, les émotions vives ou l'anxiété, les contrariétés, les difficultés ou la pression scolaire.
- Physiques : le sport intense, la fatigue oculaire, une mauvaise posture.
- Environnementaux : l'excès de lumière, la chaleur, le froid, le changement brutal de temps.
- Alimentaires : les aliments sont rarement en cause dans les migraines enfantines, mais il convient d'être vigilant avec le chocolat, le citron, les autres agrumes, le fromage...

Comment puis-je limiter les crises de migraine de mon enfant ?

Veillez à ce qu'il adopte un rythme de vie organisé : lever et coucher à des heures régulières. La sieste peut être très bénéfique : c'est souvent un traitement efficace qui répond à ce dont l'enfant se plaint. Limitez les facteurs déclenchants identifiés. Vous pouvez lui donner un antidouleur classique en privilégiant un médicament dosé spécialement pour les enfants et en respectant la prescription de votre médecin.

Comment puis-je préparer sa rencontre avec le médecin ?

Tenez un agenda de ses migraines, sur lequel vous noterez les dates et circonstances de survenue des

crises. Ce document permettra au médecin d'adapter son traitement. Demandez à votre enfant ce qu'il a fait et mangé dans la journée précédant la crise.

Comment faire avec l'école ?

Votre médecin peut vous rédiger un certificat avec une proposition de traitement de crise. Ces documents seront étudiés par le médecin scolaire, afin de permettre à votre enfant de prendre ce traitement à l'école, si nécessaire.

En grandissant, ses migraines vont-elles disparaître ?

Les migraines peuvent s'espacer avec l'âge, mais ce n'est pas systématique. Elles peuvent disparaître provisoirement et faire leur réapparition lors de la puberté, surtout chez les filles.

La migraine de l'enfant existe. Votre enfant ne simule pas. La migraine est une affection handicapante pour les activités scolaires et sportives. Vous devez consulter votre médecin pour mettre en place un traitement adapté.