

http://www.20minutes.fr/sante/1885319-20160709-comment-soigner-migraine-chronique-chez-enfant-adolescent#

ACCUEIL > SANTE

Santé

Comment soigner la migraine chronique chez l'enfant et l'adolescent

SANTE De nouvelles techniques de prise en charge des enfants migraineux permettent de soulager leur douleur et d'améliorer leur bien-être...

2 CONTRIBUTIONS

REAGISSEZ À CET ARTICLE



IMPRIMER

ENVOYER



La migraine n'est malheureusement pas l'apanage des adultes. - Jeremy Maude / Mood Boa/REX/SIPA

Anissa Boumediene



Publié le 09.07.2016 à 08:05

Mis à jour le 09.07.2016 à 08:05

La migraine n'attend pas le nombre des années. Plus de 10 millions de personnes en souffriraient rien qu'en France et parmi eux, enfants et adolescents ne sont pas épargnés par ces maux de tête chroniques. Mais pour les plus jeunes aussi, cette douleur n'est pas une fatalité et une prise en charge adaptée permet de ne plus s'empoisonner le quotidien avec la migraine.

La première étape et pas des moindres, surtout chez les jeunes enfants, est d'arriver à mettre des mots sur cette douleur, pour mieux la diagnostiquer et la traiter. C'est ainsi que sont nées « les 7 rondes des facteurs déclenchant la migraine, explique Marlène Payet, chargée de projet du Réseau LCD Lutter Contre la Douleur, au cours d'une conférence sur les douleurs chroniques organisée conjointement avec la fondation APICIL Contre la Douleur. Un outil éducatif et ludique créé pour aider les enfants de 7 à 14 ans à identifier les facteurs déclenchant leurs céphalées ».

Faciliter le dialogue avec les parents

« A l'école », « frère et sœur », « les vacances », « les amis », « la famille » et « les activités extrascolaires » : « nous sommes partis des émotions des enfants ou adolescents et avons identifié sept cadres regroupant chacun six exemples dans lesquels peut se déclencher une migraine chez eux », complète le Dr Esther Soyeux, médecin généraliste algologue et directrice du Réseau LCD Lutter Contre la Douleur.

Utilisé par les professionnels de santé consultés par les enfants migraineux, cet outil « facilite le dialogue avec les parents, il leur permet de prendre conscience que leur enfant souffre de cette pathologie et que, comme pour les adultes, certaines situations peuvent déclencher une crise chez l'enfant ou l'adolescent, poursuit Esther Soyeux. Ils comprennent aussi qu'ils sont parfois eux-mêmes pourvoyeurs de stress pour leur enfant, par exemple en leur faisant faire un nombre astronomique d'activités extrascolaires, ce qui peut être source de fatigue et de stress pour leurs enfants. »

Soulager la douleur de l'enfant

Adressés par leur médecin traitant au réseau LCD, les enfants céphalalgiques se voient proposer une prise en charge innovante, personnalisée et non médicamenteuse. « Dans la majorité des cas, les parents se contentent de donner un peu de paracétamol ou d'ibuprofène à leur enfant, et souvent la douleur part, note le Dr Soyeux. Mais pas toujours, et lorsque les migraines sont récurrentes, que cela impacte leur quotidien et entraîne un absentéisme scolaire, notre rôle est d'aller plus loin : lors de la consultation, on commence par établir un bilan avant d'orienter l'enfant vers un programme éducatif adapté. »

Parfois, de simples ajustements permettent déjà d'obtenir des résultats, comme « avoir un goûter sur soi pour éviter l'hypoglycémie à la récréation du matin ou éviter d'exposer son enfant à certaines odeurs comme le tabac », précise Marlène Payet. Mais pas que. « Nous leur proposons aussi différents ateliers de relaxation élaborés spécifiquement pour les aider à soulager leur douleur, évacuer le stress et améliorer leur bien-être, détaille le Dr Esther Soyeux. Si besoin, nous mettons en place un suivi psychologique pour travailler sur ce qui peut avoir traumatisé l'enfant et généré chez lui un stress qui peut se manifester sous forme de céphalées. L'objectif est alors d'identifier et traiter la cause profonde de ces migraines. »

🔑 MOTS-CLÉS : Santé, enfants, adolescents