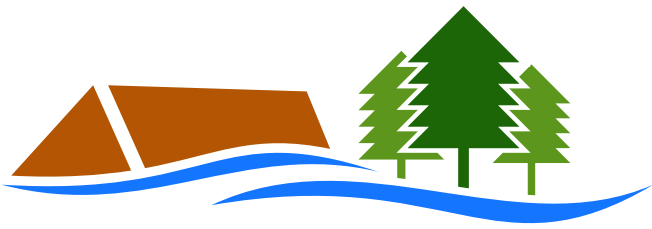




**Migraine**<sup>TM</sup>  
Canada

# Guide pour les camps d'été



## Chapeau ? Coché ! Crème solaire ? Coché ! Maillot de bain ? Coché !

Vous connaissez la liste standard d'articles à apporter pour le camp d'été, mais que pouvez-vous faire pour vous assurer que votre enfant, qui souffre de migraines, est prêt à vivre une expérience merveilleuse au camp d'été ?

Cette liste de contrôle fournit des actions clés pour préparer votre enfant et le personnel du camp d'été. Planifiez à l'avance - certaines tâches doivent être effectuées dans les semaines PRÉCÉDANT le début du camp.

REMARQUE : Le protocole pour les migraines doit être respecté à la fois par votre enfant ET par le personnel du camp. Il est essentiel de comprendre clairement l'importance de prendre des mesures préventives immédiates et sans délai. Un retard dans les mesures préventives peut être déterminant pour déclencher une migraine intense, alors qu'un traitement précoce permet de réduire son intensité.



# Liste de contrôle pour le camp d'été

- Prenez rendez-vous avec le fournisseur de soin de santé de votre enfant deux semaines avant le premier jour de camp. Ce rendez-vous servira à revoir le plan de traitement, à faire signer tout formulaire nécessaire et à renouveler les médicaments de votre enfant.
- Renouvelez les médicaments. Assurez-vous que les médicaments sont dans leur contenant d'origine étiqueté par le pharmacien, avec des instructions correspondant à ce que le fournisseur de soin de santé a indiqué sur un formulaire médical.
- Préparez une **trousse d'urgence pour les migraines** à apporter au camp. Cette trousse devrait inclure les articles les plus utiles pour les migraines spécifiques de votre enfant. Par exemple :

## Trousse d'urgence pour les migraines

- une bouteille d'eau
- des comprimés ou une boisson d'électrolytes
- les médicaments de secours (dans leur contenant d'origine étiqueté)
- du Gravol (ou tout autre médicament anti-nausée) si cela fait partie de la routine de traitement de votre enfant
- une couverture, si votre enfant a besoin de s'allonger
- un masque pour les yeux pour bloquer la lumière vive ou des lunettes de soleil
- des bouchons d'oreilles
- un chandail à capuche pour couvrir sa tête
- un sac de glace

# Liste de contrôle pour le camp d'été

- Avant le début du camp, demandez une réunion avec à la fois le responsable du camp et le moniteur qui supervisera votre enfant. Cette réunion peut se faire par téléphone :
- Assurez-vous que le camp a bien reçu tous les formulaires nécessaires du cabinet du fournisseur de soins de santé.
- Revoyez les symptômes que votre enfant éprouve régulièrement avant ou pendant une crise.
- Confirmez que les personnes appropriées sont familiarisées avec le protocole convenu (c'est-à-dire l'importance de prendre rapidement des mesures préventives dès les premiers signes de migraine). Assurez-vous que les symptômes de votre enfant ne seront ni ignorés ni minimisés.
- Discutez de la possibilité que certaines situations (comme les rassemblements bruyants et nombreux) puissent être trop stimulantes. Votre enfant devrait être autorisé à se détendre dans une zone calme. De plus, si la participation aux activités physiques n'est pas possible, des alternatives devraient être proposées à votre enfant.
- Décidez d'un signe visuel que votre enfant peut utiliser pour indiquer au personnel qu'il doit quitter le groupe en raison de nausées. Il est important que votre enfant sache qu'il n'a pas besoin d'obtenir une approbation verbale pour partir s'il se sent sur le point de vomir.
- Apportez avec vous la **trousse d'urgence pour les migraines** (ou lisez la liste des éléments qui seront inclus dans la trousse). Décidez où la trousse sera rangée.
- Si votre enfant prendra le bus, prenez des dispositions pour rencontrer ou parler avec le conducteur du bus avant le premier jour. Il pourrait être important que votre enfant s'assoie près de l'avant ou évite de s'asseoir à proximité du chauffage.
- Si votre enfant participe à un camp résidentiel, décidez d'un plan de communication avec le personnel du camp pour vous tenir régulièrement informé et vous avertir si votre enfant fait une crise de migraine. Définissez les critères qui détermineront si votre enfant doit quitter le camp plus tôt en raison d'une migraine.
- Si vous ne pouvez pas rencontrer le moniteur du camp avant le début du camp, essayez de lui parler le premier jour pour discuter du protocole pour les migraines.

# Liste de contrôle pour le camp d'été

- Discutez d'un **plan pour les maux de tête** avec votre enfant :
- Pratiquez comment parler de ses migraines
- Discutez des mesures préventives, telles que l'importance de garder leur bouteille d'eau remplie pour rester hydraté tout au long de la journée et de porter un chapeau lorsqu'ils sont à l'extérieur.
- Revoyez ce qu'ils doivent faire en cas de migraine (par exemple, prévenir immédiatement le moniteur).
- Si le camp fournit le déjeuner et les collations, familiarisez-vous avec le processus et les options du menu, et discutez de l'ordre dans lequel la nourriture doit être consommée, de la fréquence des repas et des liquides qu'ils devraient boire.
- Assurez-vous que votre enfant sait où se trouvent les toilettes les plus proches.
- Parlez avec votre enfant de tout ce qui le rend nerveux ou lui fait peur. Il pourrait également être utile de se réunir avec d'autres enfants du camp pour aider à gérer l'anxiété.
- Discutez de ce que votre enfant souhaite lorsqu'il fait une crise de migraine. Selon votre enfant, cela pourrait être la présence de quelqu'un à ses côtés ou se trouver dans un endroit calme.
- Soyez positif et enthousiaste quant à l'expérience de camp de votre enfant. Assurez-lui que vous prenez toutes les mesures nécessaires pour l'aider à avoir du bon temps au camp.

*Migraine Canada s'engage à améliorer la vie des personnes vivant avec des migraines. Cette liste de contrôle est destinée uniquement pour fins de recommandations générales et ne remplace pas les conseils de votre professionnel de santé.*

Si vous avez des questions ou avez besoin de ressources supplémentaires, veuillez contacter [info@migrainecanada.org](mailto:info@migrainecanada.org)