

TROUBLES DE CÉPHALÉES CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS (6 À 17 ANS): GUIDE D'ÉDUCATION DES PARENTS

Critère: Migraine

Vous devez avoir 5 crises de céphalées qui répondent aux critères suivants (A + B + C):

A: Le mal de tête dure de 2 à 72 heures (chez les adultes de 4 à 72 heures)

B: La douleur du mal de tête **doit avoir DEUX** des éléments suivants :

- Sur UN côté ou les DEUX côtés (souvent à l'avant et sur les côtés chez les jeunes)
- Douleur lancinante
- Le niveau est modéré ou sévère
- S'aggrave avec l'activité physique ou vous fait éviter l'activité physique

C: Il doit y **avoir UN** des éléments suivants :

- Nausées et/ou vomissements
- Sensibilité à la lumière **ET** au bruit (doit avoir LES DEUX)

Céphalée de tension

Vous devez avoir 10 crises de maux de tête qui répondent aux critères suivants (A + B + C):

A: Le mal de tête dure entre 30 minutes et 7 jours

B: La douleur du mal de tête **doit avoir DEUX** des éléments suivants :

- La douleur est des DEUX côtés de la tête
- La douleur donne une sensation de pression ou serrement
- Le niveau de douleur est léger ou modéré
- La douleur ne s'aggrave pas avec l'activité physique

C: Il doit y **avoir les deux** éléments suivants :

- PAS de nausées ou de vomissements
- Peut avoir une sensibilité à la lumière OU au bruit (PAS les deux)

STRATÉGIES IL EXISTE 2 STRATÉGIES PRINCIPALES POUR GÉRER LA MIGRAINE

1 : Traitement de la crise de migraine : Que peut-on faire pour réduire le nombre de jours de crise de migraine chaque mois?

- Prenez les médicaments de façon précoce (dans les 30 à 60 premières minutes) pour leur permettre de mieux fonctionner.
- Suivez toujours les instructions de dosage spécifiques au produit pour l'âge ou le poids de votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé peut recommander une dose plus élevée.
- Si vous ne vous sentez pas mieux, vous pouvez peut-être répéter une dose ou ajouter un autre médicament (parlez-en à un fournisseur de soins de santé pour vous assurer d'un intervalle d'administration et d'une dose maximale appropriés).
- Parfois, prendre plus d'un médicament au début d'une attaque peut être utile.
- Les nausées ou les vomissements lors d'une crise de migraine peuvent nécessiter un médicament séparé.
- Il y a une LIMITE au nombre de jours par mois qu'un médicament peut être pris.
- Si vous prenez des médicaments pour crises pour un total de 10 jours par mois ou plus, alors vous pourriez être à risque d'avoir plus de crises de migraine (c.-à-d. des maux de tête de surutilisation de médicaments). Veuillez discuter avec un fournisseur de soins de santé des autres options pour vous aider.

2 : Prévention de la migraine : Que peut-on faire pour réduire le nombre de jours de crise de migraine chaque mois?

- Gestion du mode de vie (voir page suivante).
- Suppléments pour la prévention de la migraine (le dosage peut varier en fonction de la formulation disponible et le besoin de l'enfant. Vérifiez la posologie avec votre pharmacien):
 - Magnésium (élémentaire): 9 mg/kg pris une fois par jour ou divisé en 2-3 doses par jour (max 600 mg/jour).
 - Coenzyme Q10 ou ubiquinol: moins de 30 kg = 100 mg une fois par jour; égal ou supérieur à 30 kg = 100 mg deux fois par jour ou 200 mg une fois par jour.
 - Vitamine B2 (riboflavine): 200 à 400 mg par jour (max 400 mg par jour).
- Neuromodulation (demandez à votre médecin; voir la page suivante)
- Médicaments d'ordonnance quotidiens: certains jeunes doivent prendre un médicament d'ordonnance tous les jours pour avoir moins de crises de migraine. (Un essai de traitement pendant 2 mois à la dose visée est recommandé.)
- Suivez toujours les instructions de dosage spécifiques au produit pour l'âge ou le poids de votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé peut recommander une dose plus élevée.

MÉDICAMENTS & POSOLOGIE

Poids en kg: _____ **kg;** **Date (aaaa/mm/jj):** _____

- Suivez toujours les instructions de dosage spécifiques au produit pour l'âge ou le poids de votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé peut recommander une dose plus élevée.
- Si votre enfant ne peut pas avaler un comprimé, utilisez des comprimés à croquer (ou des liquides).
- Certains médicaments d'ordonnance se présentent sous la forme de comprimé à dissolution orale ou en vaporisateur nasal, qui sont particulièrement utiles en cas de nausées ou de vomissements.
- Vérifiez toujours la posologie avec votre pharmacien, car les formulations de médicaments ont des concentrations différentes.

RECOMMANDATIONS D'AUTOGESTION

Recommandations non pharmacologiques pour la prévention quotidienne des maux de tête.

Bouger

Physical exercise 30 to 60 minutes a day; try to build up an exercise routine; start small and increase the intensity and duration over time; if possible, try to reach a moderate to high intensity of exercise.

Sleep

Faites de l'exercice physique de 30 à 60 minutes par jour; essayez d'établir une routine d'exercice; commencez tranquillement et augmentez l'intensité et la durée au fil du temps; si possible, essayez d'atteindre une intensité d'exercice modérée à élevée.

Alimentation et diète

- Des repas et un apport hydrique réguliers tout au long de la journée (objectif de 8 tasses d'eau par jour) sont recommandés.
- Maintenir les niveaux de sucre dans le sang; évitez de sauter des repas.
- Incluez des aliments riches en protéines et en fibres à chaque repas.
- Limitez ou réduisez la quantité de caféine dans l'alimentation pour éviter les crises de migraine de sevrage de la caféine. (La caféine comprend le thé glacé, les boissons gazeuses caféinées, les boissons énergisantes, le chocolat, le café, le thé.)
- Un petit nombre de personnes peuvent avoir des déclencheurs alimentaires spécifiques (par exemple, la tyramine, l'histamine). Les déclencheurs peuvent être identifiés en tenant un journal de migraine et éliminés s'ils sont identifiés.
- Il n'est PAS recommandé d'entreprendre des diètes à éliminations multiples.

Connexion du corps et de l'esprit

- Les exercices quotidiens de pleine conscience (méditation, visualisation, respiration profonde, biofeedback) et les techniques de relaxation corporelle (yoga, massage, exercices de physiothérapie) peuvent être utilisés pour prévenir une crise de migraine et pour réduire la douleur ou prévenir l'intensification de la douleur lors d'une crise de migraine.
- Modérer les activités est un outil utile pour aider les enfants et les adolescents à rester engagés dans les activités quotidiennes et à limiter l'évitement des activités.
- L'anxiété et les symptômes dépressifs (parfois des pensées suicidaires) sont plus fréquents chez les enfants et les adolescents souffrant de migraine.

SI vous avez des préoccupations au sujet de ces symptômes, consultez votre fournisseur de soins de santé pour discuter des ressources de soutien en santé mentale. Si vous ou votre enfant avez des pensées suicidaires ou d'automutilation, visitez suicideprevention.ca pour plus de ressources.

Journal de migraine:

- Tenez un journal pour suivre les crises de migraine, les médicaments essayés et quels médicaments ont aidé ou n'ont pas aidé. Présentez ces renseignements à votre fournisseur de soins de santé.
- Il existe de nombreux journaux de migraine sur des applications.
- Le calendrier canadien des migraines: <https://migrainetracker.ca>
- N-1 Headache: <https://n1-headache.com/>
- Migraine Buddy: <https://migrainebuddy.com/>
- Feu de circulation de la migraine: https://migrainecanada.org/posts/mgc_archived/thetraffic-light-system/

Dispositifs de neuromodulation

La neuromodulation est une option pour prévenir et traiter les crises de migraine. Ces appareils doivent être achetés. Demandez à votre médecin si vous êtes admissible à essayer l'un de ces appareils. Les dispositifs de neuromodulation soulagent la douleur migraineuse et préviennent les crises de migraine en envoyant des signaux électriques ou magnétiques aux zones qui contrôlent la douleur. Ils sont appliqués sur la peau à la tête, au cou ou au bras (ils n'impliquent pas d'aiguille ni de pilule). Il existe plusieurs dispositifs de neuromodulation différents. Ce ne sont pas tous les appareils qui sont actuellement approuvés au Canada:

- Dispositif de stimulation du nerf vagal non invasif (approuvé au Canada, 12 ans et plus).
- Dispositif externe de stimulation du nerf trijumeau (approuvé au Canada, 18 ans et plus).
- Dispositif de stimulateur magnétique transcrânien à impulsion unique.
- Dispositif de neuromodulation électrique à distance.
- Neurostimulation externe occipitale et trigéminal combinées.

Avis de non-responsabilité

Les recommandations et tous les autres renseignements contenus dans cette ressource sont fondés sur des lignes directrices publiées et sur le consensus d'experts du Pediatric Canadian Headache Network (PeCaHN). Les conseils sont destinés uniquement à vous informer et vous mener à des consultations éclairées avec les fournisseurs de soins de santé. Migraine Canada, PeCaHN et CHEO déclinent expressément toute responsabilité directe ou indirecte envers tout patient.

TRAITEMENT DE CRISE DE MIGRAINE: OPTIONS AVEC ORDONNANCES

Certaines personnes bénéficient de médicaments d'ordonnance spécifiques pour traiter les crises de migraine (parlez-en à votre fournisseur de soins de santé).

| Médicaments sur ordonnance pour les 6 à 17 ans | |
|---|--|
| Nom du médicament (formulation) | Approbation selon l'âge |
| Rizatriptan (comprimés, comprimés à dissolution orale) | Approuvé par la FDA* pour les 6 ans et plus |
| Zolmitriptan (comprimés, comprimés à dissolution orale, vaporisateur nasal) | Approuvé par la FDA* pour les 12 ans et plus |
| Sumatriptan (vaporisateur nasal) | Approuvé par l'Agence européenne des médicaments pour les 12 ans et plus |
| Almotriptan (comprimés) | Approuvé par Santé Canada et la FDA* pour les 12 ans et plus |
| Sumatriptan/Naproxène (comprimés combinés: sumatriptan et naproxène) | Approuvé par la FDA* pour les 12 ans et plus |

*Federal Drug Agency

TRAITEMENT DE CRISE DE MIGRAINE: OPTIONS EN VENTE LIBRE

Médicaments disponibles en vente libre pour les 6 à 17 ans (sans ordonnance). Vous pouvez choisir l'un des médicaments en vente libre énumérés ci-dessous.

| Familles de médicaments |
|---|
| Famille de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) |
| Ibuprofène |
| Naproxène |
| Famille de médicaments des acétaminophènes |
| Acétaminophènes |

Vous pouvez prendre un médicament dès l'apparition d'une crise ou prendre 2 médicaments (tant qu'ils sont de différentes familles de médicaments) au début. Par exemple, vous pouvez prendre : Ibuprofène + Acétaminophène OU Naproxène + Acétaminophène

Évitez les produits contenant de l'aspirine chez les enfants et les adolescents, à moins que votre fournisseur de soins de santé ne vous conseille de les utiliser.

****Ne donnez pas plus que le nombre maximum de doses par jour comme indiqué sur les instructions spécifiques du produit.**

Ressources en ligne:

- Migraine Canada : <https://migrainecanada.org/>
- American Migraine Foundation : <https://americanmigrainefoundation.org/>
- The Comfort Ability <https://www.thecomfortability.com/> (voir le blogue sur la douleur pédiatrique, des exercices guidés, des histoires d'adaptation et des ressources)
- Migraine à l'école : <https://www.migraineatschool.org>