

CÉPHALÉES CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS (6 À 17 ANS) : UN GUIDE ÉDUCATIF POUR LES PARENTS

Critères : Migraine

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

A : Le mal de tête dure de 2 à 72 heures (chez l'adulte de 4 à 72 heures)

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

- D'UN côté ou des DEUX côtés (souvent à l'avant et sur les côtés chez les jeunes)
- Mal de tête lancinant
- Le niveau est modéré ou sévère
- S'aggrave avec l'activité physique ou vous amène à 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)

Critères : 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
- Sensation de pression ou serrage
- 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 ni de vomissements
- Sensibilité possible à la lumière OU au bruit (PAS aux deux)

STRATÉGIES IL EXISTE 2 STRATÉGIES PRINCIPALES POUR GÉRER LA MIGRAINE

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

- Suppléments quotidiens (vérifiez la dose avec votre professionnel de la santé) :

Supplément	Dose
Magnésium (élémentaire)	9 mg/kg pris une fois par jour ou divisé en 2 à 3 prises 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)	200-400 mg/jour (Max 400 mg/jour).

- Neuromodulation (demandez à votre professionnel de la santé ; voir page suivante)
- Médicament quotidien sur ordonnance : Il est recommandé d'essayer un traitement pendant au moins 2 mois à la dose appropriée.

2 : Traitement des crises de migraine :

Prenez le médicament TÔT (dans les 30 à 60 premières minutes) pour lui permettre d'agir mieux.

- Prenez la bonne dose de médicament (suivez les instructions de dosage spécifiques au produit).
- Certaines personnes doivent prendre plus d'un médicament au début d'une crise (demandez plus d'informations à votre professionnel de la santé).
- Un médicament distinct peut être nécessaire pour contrôler les nausées ou les vomissements.
- Ne prenez pas de médicaments pour crises plus de 10 jours par mois au total (vous pourriez être à risque de maux de tête dus à une surconsommation de médicaments. Discutez-en avec votre professionnel de la santé).

MÉDICAMENTS ET POSOLOGIE

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

- Suivez toujours les instructions de posologie spécifiques au produit en fonction de l'âge ou du poids de votre enfant. Votre professionnel de la santé pourrait vous recommander une dose plus élevée.
- Si votre enfant ne peut pas avaler un comprimé, utilisez des comprimés à croquer (ou des liquides).
- Certains médicaments sur ordonnance se présentent sous forme de comprimés à dissolution orale ou de spray nasal (utiles en cas de nausées ou de vomissements).
- Vérifiez toujours la posologie auprès de votre pharmacien, car les formules des médicaments varient en concentration.

RECOMMANDATIONS D'AUTOGESTION : POUR LA PRÉVENTION QUOTIDIENNE DES MAUX DE TÊTE

Mouvement = Exercice

- Visez de 30 à 60 minutes d'intensité modérée à élevée par jour.

Connexion corps-esprit

- Des exercices quotidiens de pleine conscience (méditation, visualisation, respiration profonde, biofeedback) et des techniques de relaxation corporelle (yoga, massage, exercices de physiothérapie) peuvent prévenir les crises de migraine et réduire la douleur/prévenir l'escalade de la douleur.
- Modérer le rythme des activités est un outil utile pour aider les jeunes à rester engagés dans leurs 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.
- **Discutez avec votre professionnel de la santé du soutien en santé mentale. Pour les pensées suicidaires ou d'automutilation, consultez le site [suicideprevention.ca](https://www.suicideprevention.ca).**

Alimentation et régime alimentaire

- Repas réguliers et équilibrés ; évitez de sauter des repas car un faible taux de sucre peut déclencher une crise de migraine.
- Incluez des aliments riches en protéines et en fibres à chaque repas.
- Apport hydrique adéquat : objectif de 8 tasses d'eau/jour
- Limitez ou réduisez la quantité de caféine dans l'alimentation pour éviter les crises de migraine liées au sevrage de la caféine. (La caféine comprend le thé glacé, les sodas caféinés, les boissons énergisantes, le chocolat, le café et le thé).
- Un petit nombre de personnes peuvent avoir des déclencheurs alimentaires spécifiques (par exemple, la tyramine, l'histamine). Ces déclencheurs peuvent être identifiés en tenant un journal des migraines et éliminés s'ils sont identifiés.
- Il n'est PAS recommandé d'entreprendre plusieurs régimes d'élimination.

Sommeil

Adoptez une routine de sommeil et de réveil régulière. Évitez les écrans une heure avant de vous coucher.

Journal de migraines :

- Utilisez un journal pour noter vos crises de migraine, les médicaments essayés et ceux qui ont été efficaces ou inefficaces. Transmettez ces informations à votre professionnel de la santé.
- Il existe de nombreuses applications pour gérer les migraines :
 - Calendrier canadien des migraines (application gratuite !) <https://migrainetracker.ca/fr/>
 - N-1 Headache : <https://n1-headache.com/>
 - Migraine Buddy : <https://migrainebuddy.com/>
 - Feux de circulation de la migraine : <https://migrainecanada.org/the-migraine-traffic-light-system/>

Dispositifs de neuromodulation

- Une option pour prévenir et traiter les crises de migraine. Demandez à votre professionnel de la santé si vous êtes admissible.
- Les appareils fonctionnent en envoyant des signaux électriques ou magnétiques aux zones douloureuses. Ils sont appliqués sur la peau de la tête, du cou ou du bras (ils ne nécessitent ni aiguille ni prise de comprimé).
- Il existe plusieurs dispositifs de neuromodulation. Tous ne sont pas actuellement homologués au Canada :
 - Appareil de stimulation du nerf vague non invasif (approuvé au Canada, 12 ans et plus).
 - Appareil de stimulation externe du nerf trijumeau (approuvé au Canada, 18 ans et plus).
 - Appareil de stimulation magnétique transcrânienne à impulsion unique.
 - Dispositif de neuromodulation électrique à distance.
 - Neurostimulation externe combinée occipitale et trigéminal.

TRAITEMENTS DES CRISES DE MIGRAINE

OPTIONS EN VENTE LIBRE

Familles de médicaments	
1. Famille des anti-inflammatoires non stéroïdiens	
Ibuprofène	Naproxène
2. Famille de l'acétaminophène	
Acétaminophène	

Au début d'un mal de tête, prenez UN médicament d'une même famille, ou DEUX si les médicaments sont de familles différentes.

Exemple : ibuprofène + acétaminophène OU naproxène + acétaminophène.

Évitez les produits contenant de l'aspirine chez les enfants et les adolescents, sauf avis contraire de votre professionnel de la santé.

*** Ne pas dépasser le nombre maximal de doses par jour indiqué sur les instructions spécifiques au produit.**

Ressources en ligne :

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

OPTIONS DE PRESCRIPTION

Certaines personnes bénéficient de médicaments sur ordonnance spécifiques (parlez-en à votre professionnel de la santé).

Médicaments sur ordonnance pour les 6 à 17 ans	
Nom du médicament (formulation)	Approbation pour les âges
Rizatriptan (comprimé, comprimé à dissolution orale)	Approuvé par la FDA* pour les 6 ans et plus
Zolmitriptan (comprimé, comprimé à dissolution orale, spray nasal)	Approuvé par la FDA* pour les 12 ans et plus
Sumatriptan (spray nasal)	Approuvé par l'European Medicines Agency pour les 12 ans et plus
Almotriptan (comprimé)	Approuvé par Santé Canada et la FDA* pour les 12 ans et plus
Sumatriptan/Naproxène (comprimé combiné : Sumatriptan et Naproxène)	Approuvé par la FDA* pour les 12 ans et plus

* Food and Drug Administration

Clause de non-responsabilité

- Les recommandations et autres informations contenues dans cette ressource sont fondées sur les lignes directrices publiées et sur le consensus d'experts du Pediatric Canadian Headache Network (PeCaHN). Ces conseils sont fournis uniquement à titre informatif et dans le cadre d'une consultation éclairée avec des professionnels de la santé. Migraine Canada, le PeCaHN et le CHEO déclinent expressément toute responsabilité directe ou indirecte envers les patients.