

# Neurologie Pédiatrique



## **Migraines**

Les migraines chez les enfants sont le type de céphalée aiguë et récurrente le plus courant chez les enfants. Ce sont souvent des expériences incapacitantes qui impliquent souvent des symptômes de nausée, de douleurs abdominales et de vomissements.

### **Prévention des déclencheurs communs de la migraine:**

**Hydratation:** Bois régulièrement - cela aide; garde une bouteille d'eau en classe

**Nutrition:** Mange régulièrement, et ne saute pas de repas

**Exercice:** Une migraine peut se développer avec un exercice soudain, mais avec un exercice régulier, la tolérance s'améliorera et la migraine sera moins susceptible de se développer.

**Sommeil:** Un horaire de sommeil de bonne qualité est essentiel.

**Stress:** La pression scolaire est souvent un facteur de migraine. Il est important de développer une bonne routine de devoir et d'étude. Les absences fréquentes à l'école finiront par augmenter le stress. Parle avec l'enseignant si le travail scolaire est accablant. L'aide d'un psychologue peut être bénéfique pour certains.

**Médicaments:** Des médicaments préventifs quotidiens ou des médicaments contre la migraine aiguë peuvent être utiles, mais ils doivent être utilisés conjointement avec une hydratation adéquate, de l'exercice, de nutrition, et une gestion du stress. Les médicaments de secours tels que Advil ou Tylenol ne doivent pas être utilisés plus de 3 fois par semaine car des maux de tête de rebond peuvent développer. SVP consulter un neurologue si l'enfant nécessite une utilisation fréquente de médicaments de secours.

### **Gestion des migraines à l'école:**

La gestion de la migraine au début est cruciale pour améliorer la récupération. Au premier signe de la migraine, l'enfant devrait recevoir des médicaments contre la migraine aiguë (tel que Tylenol ou Advil) et un endroit tranquille où s'étendre. Il n'est pas nécessaire de retourner à la maison sauf si la migraine persiste.

La participation à l'éducation physique est importante, mais si, à l'occasion, l'enfant développe une migraine à l'école, il devrait être permis à l'enfant de manquer le cours d'Éducation Physique ce jour-là.