

**Votre enfant a souvent mal à la tête**



**Faites les 3  
bons gestes**

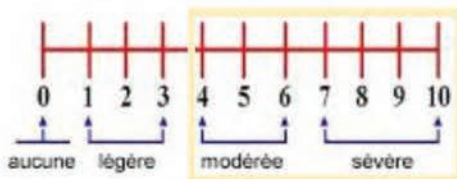
**Observez  
Surveillez  
Agissez**

# Observez

1. Votre enfant a eu mal à la tête plusieurs fois pendant plus de 1 heure

2. Le mal de tête est

- ▶ d'un côté ou des deux côtés
- ▶ battant et "pulsatile" (ça tape, ça serre)
- ▶ modéré ou sévère (l'enfant note sur l'échelle de 4 à 10)
- ▶ aggravé par l'activité habituelle ou l'effort (monter les escaliers, travail scolaire...)



3. L'enfant ressent aussi :

- ▶ des nausées, un mal de ventre (ou vomit)
- ▶ une gêne au bruit, à la lumière
- ▶ le besoin de s'allonger dans le noir (sommeil réparateur)

Si l'enfant a présenté au moins cinq crises répondant aux critères 1 -2- 3 → c'est une migraine

## Votre enfant a souvent mal à la tête mais :

- ▶ la douleur est légère à modérée (1 à 6) plutôt en fin de journée
- ▶ la localisation est variable
- ▶ les causes favorisantes sont nombreuses : stress, évaluation scolaire, abus d'écrans, contrariété ...
- ▶ il continue son activité habituelle, se plaint rarement en vacances et n'est pas inquiétant
- ▶ il n'a pas mal au ventre, n'a pas de vomissement
- ▶ la douleur n'est pas aggravée par l'effort, ni par le bruit ou la lumière, elle passe le plus souvent sans médicament

C'est une « céphalée de tension » sans gravité

## Surveillez

Votre enfant présente des manifestations précédant ou accompagnant la douleur

- ▶ troubles visuels : scintillement, déformation des objets
- ▶ troubles auditifs : voix, bourdonnements
- ▶ fourmillements dans les mains

Il s'agit d'une « aura » habituelle chez certains migraineux  
Traitez aussitôt

Votre enfant présente des manifestations inhabituelles, inquiétantes

- ▶ Mal de tête brutal en coup de poignard
- ▶ Bouche tordue, parole difficile, gestes maladroits
- ▶ Fièvre élevée



➔ Appelez le 15 **Ce sont des signes de gravité**

# Agissez

Le diagnostic de migraine a été porté, traitez la crise le plus tôt possible, même à l'école

- ▶ Ibuprofène : 10mg/kg d'emblée \*
- ▶ Si échec après 30 mn, rajoutez du paracétamol : 15 mg/kg \*
- ▶ Si la douleur persiste ou récidive, il existe d'autres traitements pour faire céder la crise ou l'éviter → **Consultez**

*\* Lisez la notice ou demandez conseil à votre pharmacien*

Des céphalées de tension ont été diagnostiquées et persistent

- ▶ Limitez l'usage des écrans
- ▶ Respectez les rythmes sommeil / veille
- ▶ Repérez l'abus de prise de médicaments par l'enfant, surtout s'il dit avoir mal tous les jours (« céphalée chronique quotidienne »)
- ▶ Envisagez des méthodes non médicamenteuses (relaxation, hypnose...)
- ▶ Demandez un examen ophtalmologique

Une imagerie cérébrale est rarement nécessaire

Cette fiche conseil a été réalisée par l'association Courlygones, groupe de travail composé de professionnels de santé et de parents. Son message a été validé par un comité scientifique national indépendant.



PEDIA SANTE

RÉSEAU VILLE HÔPITAL

Avec le concours de :



GRAND LYON  
LE DÉPARTEMENT



URPS. SACAS-FEMDES  
Région Alpes - Auvergne

