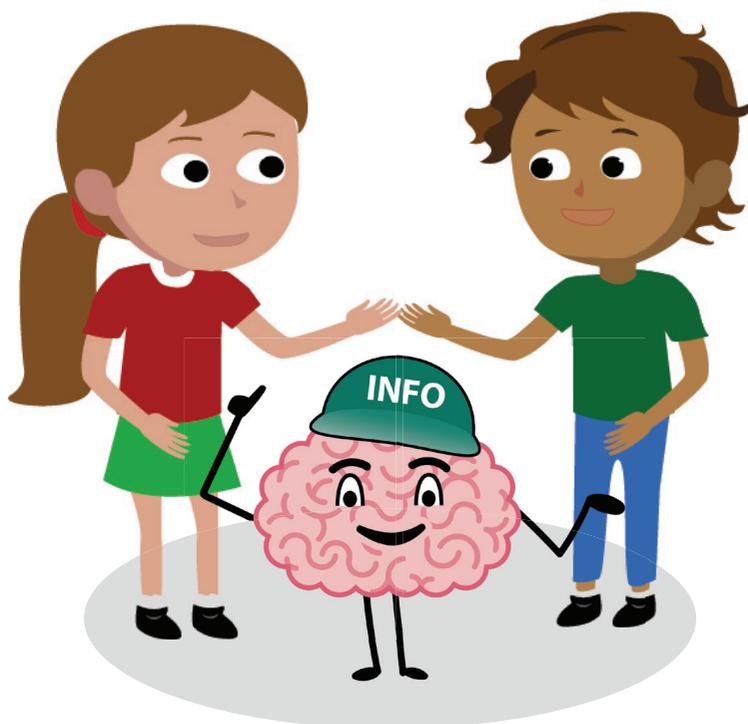


La Migraine de l'enfant

C'est quoi ?



Petit guide
destiné aux enfants

PRÉAMBULE POUR LES PARENTS ET MÉDECINS

Ce petit guide n'est pas destiné à remplacer les missions du médecin qui est le seul référent pour établir le diagnostic et assurer le suivi de votre enfant.

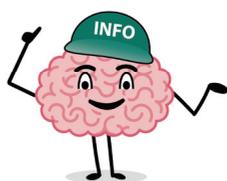
Dans nos échanges réguliers avec des parents d'enfants migraineux et des adultes anciens enfants migraineux, nous avons pu constater leur détresse, leur manque d'informations, leur sentiment d'abandon. L'errance de diagnostic est courante par méconnaissance de la maladie.

Ce guide s'inscrit dans un projet global.

Il a été conçu avec 4 étudiants dont 3 migraineux. Ils ont bien défendu leur point de vue en se mettant du côté de l'enfant. Généralement, lorsque les enfants sont jeunes, ce sont les parents qui décrivent les symptômes. Les explications leur sont destinées. Nous avons tenté de construire cette brochure en laissant des espaces où l'enfant est réellement impliqué. Nous avons pris en considération sa façon de vivre les choses. Pour lui, la première étape se situe au moment des premiers symptômes avant même le diagnostic. Ces symptômes pénibles physiquement sont aussi angoissants. L'inquiétude des parents n'arrange rien.

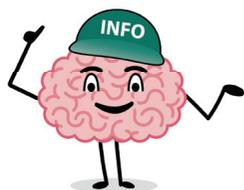
Cette brochure apporte ainsi aussi des informations aux parents.





Bonjour, je suis Bob.
Je suis là pour t'aider.

Parfois tu ne te sens pas bien,
tu as mal à la tête. Ce petit livre
va t'aider à nous expliquer ce qui
t'arrive. Le médecin a besoin de le
savoir pour t'aider à aller mieux.



Tu voudrais savoir
un peu ce qui se passe et comment
tu peux faire des choses pour éviter
en partie ces moments pénibles.
Ce petit livre n'est pas un médecin. Il ne
sait pas tout alors il faut vraiment voir un
médecin avec tes parents. Tu pourras lui
poser des questions et il te prescrira peut-
être des médicaments.

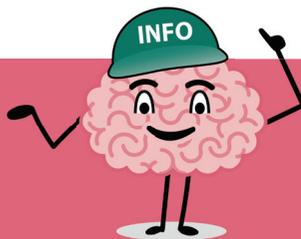


Parents

Votre enfant est plus réceptif à un personnage qui se met à son niveau.
Vous pouvez l'accompagner en discutant avec lui à propos du contenu.



Comment te sens-tu quand tu ne vas pas bien ?



SYMPTÔMES



★★ J'ai envie de vomir



★★ La lumière me fait mal



★★ Ça tape dans ma tête



★★ Je me sens très fatigué



★★ J'ai du mal à bouger



★★ J'ai la tête qui tourne



★★ J'ai mal à la tête



★★ Je sens comme des fourmis partout



★★ Je n'ai pas envie de manger

Parents

Dans ce paragraphe, nous donnons la **parole** à l'enfant à propos de ses symptômes. C'est très important qu'il se sente entendu. Nous ne pouvons pas mettre toute la liste. Vous pouvez compléter. Il est important de l'en informer avec des mots à sa portée.

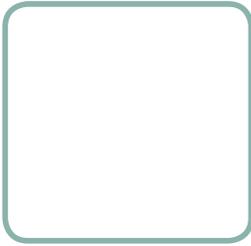




☆☆ Je vois des zig zag, des tâches qui brillent comme des lumières

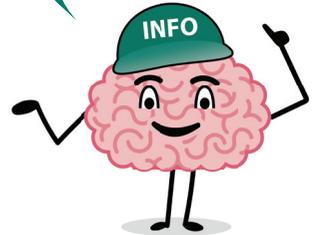


☆☆ Je suis très pâle

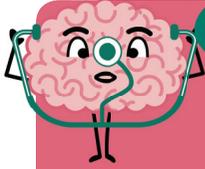


☆☆

S'il y a quelque chose en plus demande à tes parents de l'écrire. Le médecin va pouvoir t'aider. Tu vas tout lui expliquer.



Large green rounded rectangle containing ten horizontal dotted lines for writing.



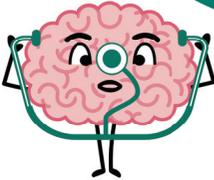
Bonjour

Bonjour Docteur

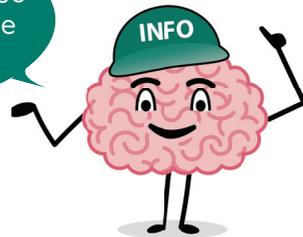


CONSULTATION

Tes parents ont pris rendez-vous parce que parfois tu ne te sens pas bien du tout. Explique moi ce qui se passe ? Tu peux me montrer ce que tu as préparé sur la brochure.



Montre au médecin ce que tu as coché dans la page précédente.

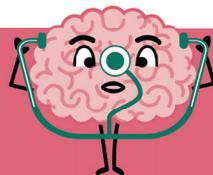


Parents

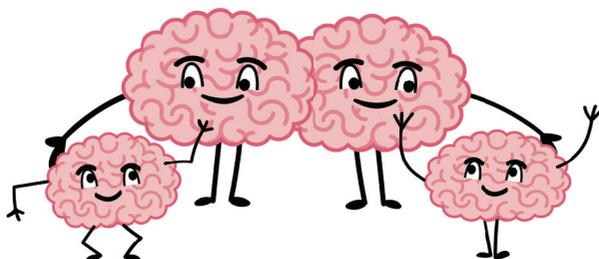
C'est l'enfant qui est malade. Chaque migraineux est différent. Il a ses ressentis propres. Il est important qu'il puisse s'exprimer sans se sentir jugé. C'est aussi important pour le médecin. Parfois, l'enfant ne dit pas tout à ses parents. Apprendre à savoir communiquer avec son médecin et se sentir en confiance lui servira toute sa vie. L'écouter, c'est aussi l'impliquer. C'est essentiel pour que le traitement fonctionne.



Il existe beaucoup de sortes de maux de tête. D'après ce que tu me dis tu souffres de migraine.



La migraine, c'est une vraie maladie du cerveau. Elle n'est pas grave mais elle est très pénible à supporter. Souvent d'autres personnes dans la famille sont aussi migraineuses.

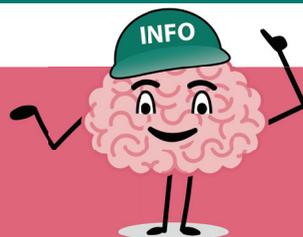


Parents

Être malade, ne pas comprendre ce qui se passe dans son corps peut être angoissant pour votre enfant. Comme la migraine est encore mal connue, il peut aussi entendre des remarques comme : « Il fait du cinéma ». Vous même pouvez entendre : « Vous écoutez trop votre enfant, il vous manipule ». Nous apportons des informations à la portée de votre enfant. Pour en savoir plus rendez-vous sur le site www.lavoixdesmigraineux.fr. N'hésitez pas à questionner le neurologue. Incitez également votre enfant à poser des questions.

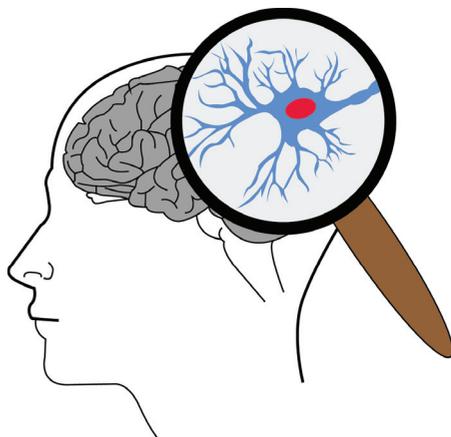
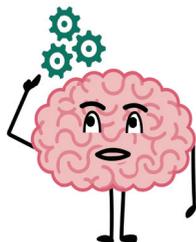


Dans ta tête il y a un cerveau.



COMPRENDRE LA MIGRAINE

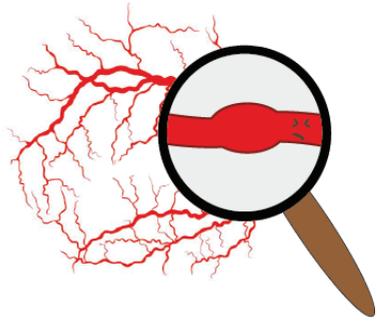
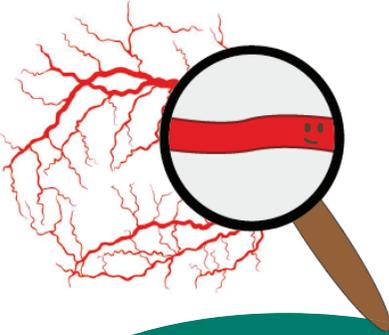
Dans le cerveau, il y a des neurones. Ces neurones envoient des messages.



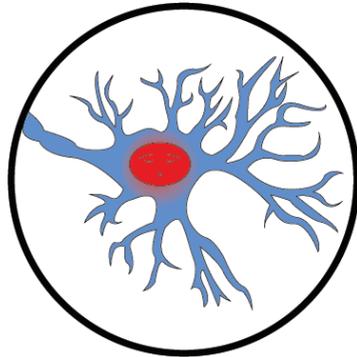
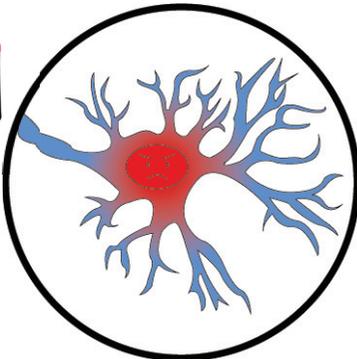
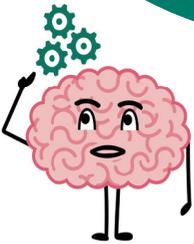
Souvent, quand on est confronté à une chose que le cerveau ne supporte pas, les neurones s'excitent vraiment beaucoup et la crise de migraine se déclenche.

Quand on est migraineux, nos neurones sont un peu plus excités que pour les autres personnes.

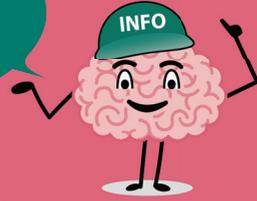




Dans ton cerveau,
il y a aussi des vaisseaux sanguins,
comme des tuyaux qui se gonflent
pendant la migraine. C'est cela qui crée la
douleur. Après la migraine, les neurones
se calment et les vaisseaux sanguins se
dégonflent.



Les choses que le cerveau ne supporte pas sont appelées des déclencheurs.



DÉCLENCHEURS



☆☆ Quand tu n'as pas assez mangé



☆☆ Quand tu as soif



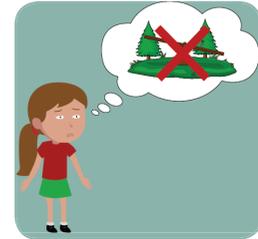
☆☆ Quand tu n'as pas bien dormi



☆☆ Quand tu as trop chaud



☆☆ Quand tu es fatigué parce que tu as fait trop de choses



☆☆ Quand tu n'a pas pris l'air de la journée



★★ Quand tu as trop mangé



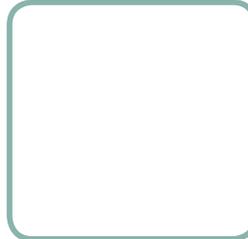
★★ Quand tu es triste ou inquiet



★★ Quand tu es en colère



★★ Quand il y a trop de lumière



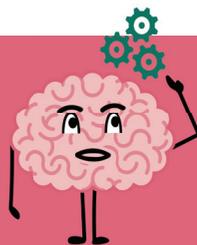
★★

Parents

Apprendre à repérer les déclencheurs est important pour éviter les crises. Vous pouvez vraiment l'aider, cela lui servira tout au long de la maladie. Cela permet de réduire la prise de médicaments de crise.



Tu peux faire certaines choses
pour éviter les crises.



PRÉVENIR



☆☆ Jouer calmement
quand tu te sens
fatigué



☆☆ Dormir à l'heure



☆☆ Te découvrir quand
tu as trop chaud



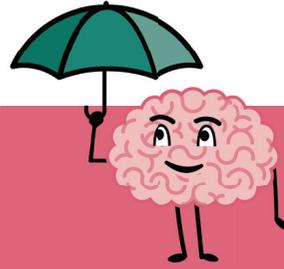
☆☆ Penser à boire
régulièrement



☆☆ Manger quand tu as
faim mais pas trop



☆☆ Parler à tes parents ou
tes amis quand tu te
sens triste ou en colère



★★ Prendre l'air



★★ Ne pas trop regarder
les écrans



★★ Mettre une casquette
quand il y a beaucoup
de soleil

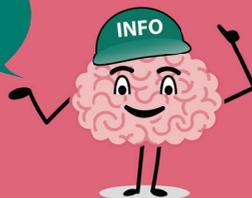


Parents

Vous pouvez aider votre enfant et l'éduquer. Par exemple, des heures de **sommeil régulières** sont importantes. Néanmoins, on ne peut pas tout éviter. Votre enfant reste un enfant et il faut permettre à l'occasion des écarts. Certaines migraines surviennent aussi sans déclencheurs.



Tu peux apprendre à repérer quand une crise arrive. Quand tu le sens, préviens l'adulte qui est avec toi.



REPÉRER



☆☆ Tu bailles



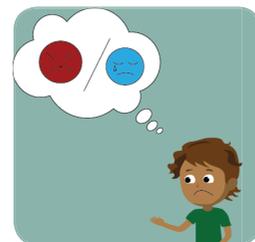
☆☆ Tu te sens très fatigué



☆☆ Tu n'arrives pas à continuer ce que tu es en train de faire



☆☆ Tu n'arrives plus à écouter la maitresse



☆☆ Tu te sens un peu triste ou énervé



☆☆ Tu as envie de manger plein de bonbons et de gâteaux

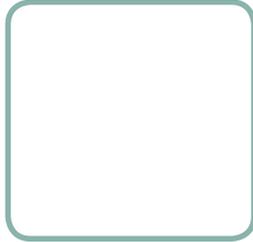
Parents

Il est important que vous et votre enfant appreniez à repérer les signes annonciateurs : les **prodromes**. Des mesures simples comme l'inciter à se mettre au calme, au frais, à arrêter de regarder un écran, lui donner à boire peuvent permettre d'éviter la crise ou au moins d'en diminuer la gravité.

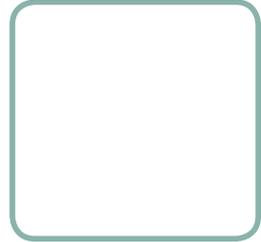




☆☆ Tu vois des points lumineux

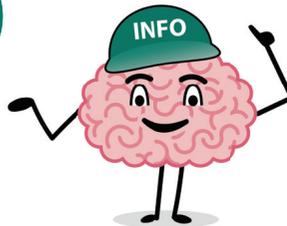


☆☆



☆☆

Préviens l'adulte qui est avec toi. Il te mettra au calme et te donnera des médicaments si le médecin en a prescrit.

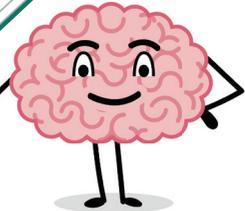
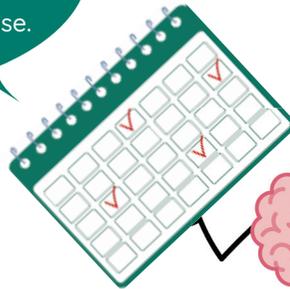


Comment te sens-tu quand tu ne vas pas bien?

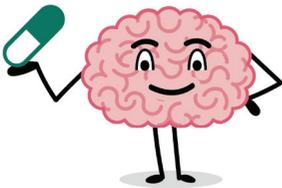


TRAITEMENT DE CRISE

Si tes crises deviennent difficiles à calmer, le médecin te prescrit un médicament pour les crises. On ne le prend qu'en cas de crise.



Il faut noter qu'on a pris le médicament sur le calendrier des migraines.



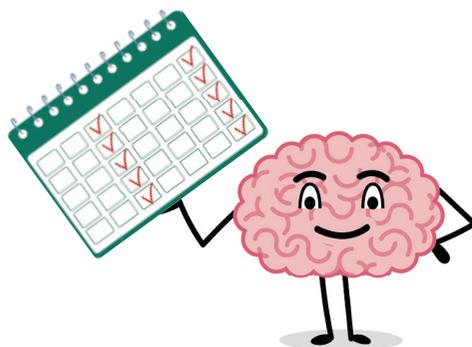
Parents

Malheureusement, actuellement, on ne guérit pas de la migraine. Il est important d'apprendre très tôt à votre enfant le rôle des différents traitements. Il est aussi important d'attirer son attention sur le fait que le traitement de crise doit être ponctuel. Il ne doit pas servir à anticiper une crise par exemple.



TRAITEMENT DE FOND

Si tes crises reviennent trop souvent, durent trop longtemps et t'empêchent trop souvent de jouer ou d'aller à l'école, le médecin décidera peut-être de te donner un médicament à prendre tous les jours. C'est un traitement de fond. Il sert à prévenir et diminuer le nombre de crises de migraine.



CALENDRIER

Mois :

Prénom :



1	😊 😐 😞		
2	😊 😐 😞		
3	😊 😐 😞		
4	😊 😐 😞		
5	😊 😐 😞		
6	😊 😐 😞		
7	😊 😐 😞		
8	😊 😐 😞		
9	😊 😐 😞		
10	😊 😐 😞		
11	😊 😐 😞		
12	😊 😐 😞		
13	😊 😐 😞		
14	😊 😐 😞		
15	😊 😐 😞		
16	😊 😐 😞		
17	😊 😐 😞		
18	😊 😐 😞		
19	😊 😐 😞		
20	😊 😐 😞		
21	😊 😐 😞		
22	😊 😐 😞		
23	😊 😐 😞		
24	😊 😐 😞		
25	😊 😐 😞		
26	😊 😐 😞		
27	😊 😐 😞		
28	😊 😐 😞		
29	😊 😐 😞		
30	😊 😐 😞		
31	😊 😐 😞		

TON CALENDRIER

Bonjour, ce calendrier va te permettre d'indiquer les jours où tu as unemigraine. Tu y indiqueras aussi des choses qui t'aideront à mieux comprendre tes migraines et à en parler avec le médecin.

Il se compose de plusieurs colonnes. Au début, **tes parents vont t'aider** à le remplir et à comprendre comment il fonctionne.

Si tu as un smartphone, tu peux aussi utiliser l'application APO MIGRAINE



Durée (...h...)

Demande à tes parents d'indiquer combien de temps a duré ta crise. En heures et minutes.



Impact

- Colorie en vert si tu as pu continuer ton activité.
- Colorie en orange si c'était difficile de continuer à faire une activité.
- Colorie en rouge si tu ne pouvais plus rien faire sauf t'allonger.



Médicaments

Demande à tes parents d'indiquer ci-dessous les noms des médicaments que tu prends en crise. Dans le calendrier, on indique seulement la quantité et la première lettre ou les deux premières.

*

*

*



Intensité

- : ta douleur est légère, tu n'as presque pas mal.
- o : ta douleur est moyenne.
- ++ : tu as très mal.



Émotion

Quand on a mal, on a des émotions. Entoure le bonhomme qui montre comment tu te sens.

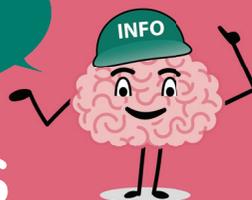


Déclencheur

Écris le nom du déclencheur. Si tu ne sais pas, demande à un adulte.



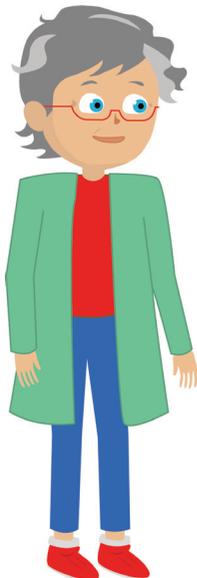
Il y a d'autres moyens
que les médicaments
pour t'aider.



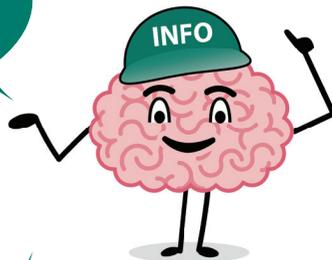
LES APPROCHES



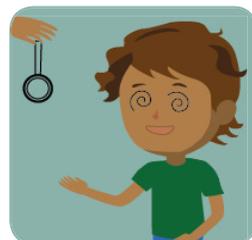
De nombreuses pratiques
peuvent aider à prendre le
contrôle sur la douleur et
faire penser à des choses
agréables



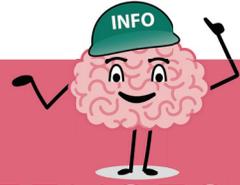
Le psychologue peut
t'aider à vivre mieux avec
la migraine. Tu pourras lui
parler de tes problèmes.



L'hypnose, la relaxation et la
méditation peuvent t'aider
à prendre le contrôle sur la
douleur et à penser à des
choses agréables.

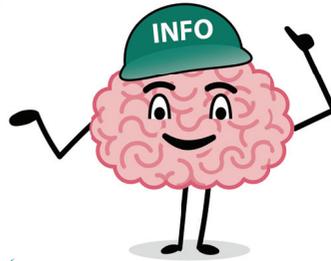


Tu es un enfant avant d'être malade.



NON MÉDICAMENTEUSES

Tu as le droit de jouer, d'aller à l'école, de faire des sorties en famille. En vous y mettant tous, le médecin, tes parents et toi vous allez trouver des solutions.



Bouger, faire un peu sport sans être essoufflé permet à ton corps d'être plus fort contre les migraines.

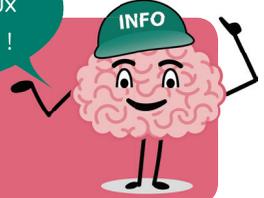


Parents

Votre rôle n'est pas facile. Vous pouvez aider votre enfant à apprendre à vivre avec la maladie. C'est ce qui se passe avec les enfants diabétiques par exemple. L'association vous a créé un [forum dédié](#). Nous menons différentes actions pour les enfants. N'hésitez pas à nous contacter.



Avec quelques
précautions, tu peux
éviter les migraine !



LE QUOTIDIEN

Pour éviter les crises,
penses à boire de l'eau
régulièrement !



Porte une casquette
quand il fait chaud et qu'il
y a beaucoup de soleil !



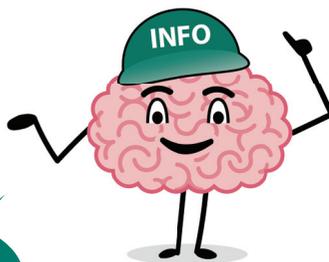
Mange
régulièrement mais
pas trop de sucre !



ET L'ÉCOLE



Préviens un adulte
quand tu sens la crise
arriver.



Demande à aller aux
toilettes si tu as besoin
de vomir.

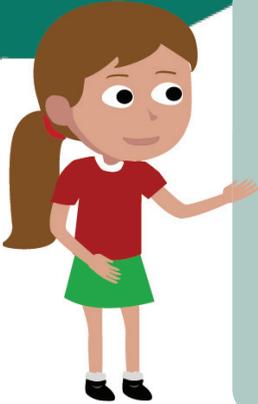
Demande à pouvoir
aller te reposer si tu
te sens trop mal.



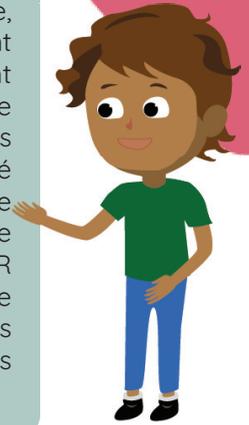
Parents

Vous pouvez aider votre enfant à se prendre en charge. Soyez à l'écoute de ses besoins. **Communiquez** avec l'école et le collège pour leur transmettre les recommandations. À l'école un dispositif, le **PAI**, permet de mettre en place un protocole adapté. Parlez-en avec votre médecin traitant et le directeur d'établissement.





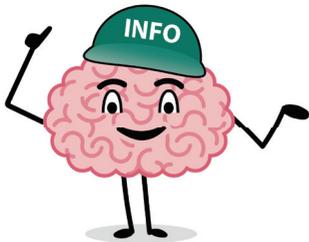
La conception graphique de cette brochure a été réalisée par 4 étudiants Rémy, Adèle, Antonin et Thomas. Trois d'entre eux sont migraineux dont un qui souffre également d'un handicap invisible. Leur expérience de la prise en charge des enfants malades et leur vécu au niveau du ressenti ont été très précieux. Ils ont su se mettre à la place de l'enfant pour l'impliquer dans la lecture de la brochure. Madame DEBREMAEKER Sabine, tuteur, forte de sa longue expérience d'enseignante spécialisée a pu apporter ses connaissances quant au rapport à l'écrit des jeunes enfants.



Vous trouverez une mine d'informations fiables sur notre site :

www.lavoixdesmigraineux.fr

Le contenu de cette brochure a été rédigé par **La Voix des Migraineux**, association loi 1901. Son ambition : l'amélioration de la condition des migraineux. Elle a pour objectifs de rompre l'isolement, proposer des informations fiables, sensibiliser le grand public, agir pour l'inclusion dans l'emploi et agir pour obtenir une meilleure prise en charge et des traitements adaptés.



Retrouvez l'essentiel de l'association en flashant ce QR code

Merci au Docteur Lemoine pour sa relecture attentive