

TROP

J'ai mal à la tête !



Migraine, céphalées de tension,
des solutions pour aller mieux

Tu as souvent mal à la tête et tout le monde se pose des questions



Parfois ces maux de tête sont des migraines, parfois ce sont des céphalées de tension. Tu peux avoir ou l'un, ou l'autre ou les deux. Pour bien te soulager, il faut le savoir ...

Comment savoir si ce sont des migraines ?

Si tu es d'une famille de migraineux, tu t'en doutes peut-être déjà. Mais, même dans ce cas, il faut aller voir un médecin pour trouver des solutions et te soulager.

Comment ça se passe ?

Pendant la consultation, le médecin te pose des questions précises pour que tu lui décrives ce qui se passe pendant tes maux de tête.

Il te fait aussi un examen médical complet (réflexes, pression artérielle...).

Si ce que tu décris correspond aux critères de migraine, le médecin pourra faire le diagnostic clairement.

Sinon, il t'expliquera les autres types de maux de tête et les moyens qui existent pour te soulager.



Le sais-tu ?

On ne peut pas détecter la migraine grâce à des analyses médicales (une prise de sang par exemple). On ne peut pas non plus la voir sur une radio ou un IRM.

Le diagnostic de la migraine se fait suivant des critères scientifiques précis, reconnus au niveau international. Il n'est pas nécessaire de passer de nombreux examens (IRM, électro-encéphalogramme, radio...) ni que le médecin te voie en pleine crise.

Qu'est-ce qu'une crise de migraine ?

C'est un mal de tête...

Le plus souvent au niveau du front, des tempes, des yeux (d'un côté ou des deux).



... très fort...

La douleur est tellement forte que tu es obligé(e) d'arrêter ce que tu es en train de faire ou de t'allonger. Souvent, ça "tape" dans ta tête, on dit que c'est une douleur pulsatile.



... qui s'accompagne d'un ou plusieurs symptômes



Tu ne supportes pas la lumière.



Tu ne supportes pas les bruits.



Tu as envie de vomir ou tu vomis.

En plus, tu peux :



Avoir la tête qui tourne, te sentir faible.



Être très pâle.



Avoir chaud ou froid.



Avoir mal au ventre.

Les "auras"

Les auras visuelles

Tu peux voir des choses bizarres, des flashes, des étoiles, des tâches brillantes ou colorées.

Tu peux aussi voir moins bien, flou ou déformé (avant, on parlait de migraine ophtalmique).

Les auras sensitives

Tu peux sentir comme des "fourmis" ou des picotements dans tes mains, tes bras, tes jambes ou tes joues.

Les auras auditives

Tu peux aussi entendre des sifflements, des bourdonnements ou des voix.

Plus exceptionnellement, tu peux avoir des sensations étranges qui t'inquiètent : être incapable de parler, de tenir debout...

Le sais-tu ?

Les auras peuvent survenir juste avant et pendant le mal de tête. Près de la moitié des enfants et des adolescents migraineux ont des crises avec auras. Ces sensations sont étranges, parfois impressionnantes, mais disparaissent après la crise de migraine et n'ont pas de conséquences.

Combien de temps dure une crise ?

Une crise de migraine peut être courte (quelques heures) ou plus longue (plus d'une journée) mais ne dépasse pas 3 jours. Si tu prends rapidement des médicaments efficaces ou si tu arrives à t'endormir, la crise peut s'arrêter encore plus vite.

Fréquent

La migraine peut toucher des adultes, des adolescents et des enfants, des filles comme des garçons. Environ 15 % des adolescents sont migraineux.



Familial, héréditaire

On parle de "terrain migraineux" car certains de tes gènes te prédisposent à avoir des crises.



Souvent mal connu

Les migraineux ne savent pas toujours qu'ils le sont. Soit parce qu'on ne leur a jamais dit, soit parce qu'ils croient que leur mal de tête vient d'autre chose.



Le sais-tu ?

Jules César, Victor Hugo, Georges Sand, Lewis Carroll, Virginia Woolf, Vincent Van Gogh, Serena Williams, Marcia Cross étaient ou sont migraineux.

Parfois très gênant...

Certaines personnes ont des crises espacées et faciles à traiter. D'autres, des crises beaucoup plus longues, fréquentes ou intenses.

En tout cas, la vie quotidienne peut être perturbée : certains jours, tu ne peux pas aller au lycée, faire tes activités, sortir avec tes amis...

j'ai TROP mal !
peux pas venir



... mais pas grave.

La migraine ne met jamais la vie en danger même si certaines crises sont parfois impressionnantes. Quand la crise est passée, tout revient à la normale.

migraine finie
C trop cool !
je peux vous rejoindre !!!

tkt on t'attend



Est-ce que j'aurai des migraines toute ma vie ?

Non. Même si les traitements ne font pas disparaître le terrain migraineux, ils permettent d'avoir moins mal, moins souvent et donc de rendre la migraine beaucoup moins gênante... Parfois, les crises disparaissent pendant plusieurs années ou encore s'arrêtent en vieillissant.

Ce n'est pas parce que tu as des crises en ce moment que tu en auras toute ta vie !



Qu'est-ce qui peut déclencher une crise ?

Voici des situations de tous les jours qui peuvent déclencher des crises de migraine : on les appelle **les facteurs déclenchants**. Chaque migraineux a ses propres facteurs déclenchants, voici les plus fréquents :

Facteurs non émotionnels



Avoir trop chaud.



Sauter un repas, avoir faim.



Sentir des odeurs fortes.



Faire du sport ou de longs efforts.



Se concentrer longtemps devant un écran ou sur un livre.



Être dans un endroit où la lumière est forte.



Être dans un lieu bruyant.



Les transports



Dormir trop ou pas assez.

Facteurs émotionnels



Avoir beaucoup de travail scolaire, être stressé pour les contrôles.



Avoir des émotions fortes.



Avoir des conflits.



S'inquiéter (pour sa famille, les notes...).

Idées fausses

"La migraine est liée à un problème de vue."

Non, c'est faux. Des efforts de concentration, liés à la compensation d'un problème de vue, peuvent déclencher des petits maux de tête mais pas des crises de migraines.

"La migraine est liée à certains aliments."

Non. Par exemple, le chocolat est trop souvent accusé, sans fondement.

"La migraine est liée aux règles."

Chez les adolescentes, les règles sont rarement un facteur déclenchant alors que c'est fréquent chez les femmes.

Le sais-tu ?

Un seul facteur peut suffire à déclencher une crise. Mais si plusieurs surviennent en même temps, cela augmente le risque d'avoir une crise de migraine.

Qu'est-ce qu'une céphalée de tension ?

C'est un mal de tête différent de la migraine

La douleur est moins intense que lors d'une crise de migraine.

Elle ne t'empêche pas de continuer tes activités au quotidien (lire, travailler, être sur l'ordinateur...).

Elle ne s'accompagne pas des symptômes de la migraine (décrits pages 4 et 5).



On ne sait pas pourquoi certaines personnes ont des céphalées de tension. Mais, bien souvent, elles sont inquiètes, "tendues" et ont parfois des tensions musculaires au niveau de la tête et du cou.



Le sais-tu ?

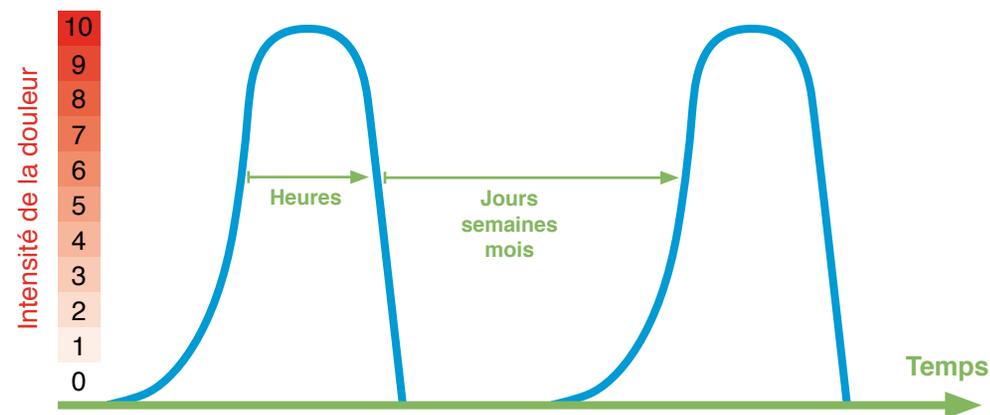
"Céphalée" est un mot grec utilisé par les médecins qui veut dire "mal de tête". Beaucoup de migraineux ont des céphalées de tension en plus de leur migraine. Certaines personnes ont des céphalées de tension sans être migraineuses.

Comment faire la différence entre la crise de migraine et la céphalée de tension ?

Voici des schémas pour t'aider : c'est important de bien faire la différence car on n'utilise pas le même traitement pour les soulager.

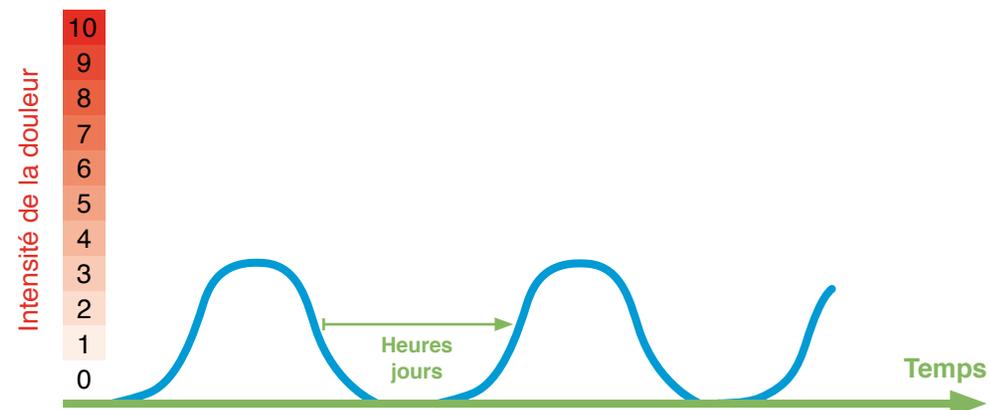
Crise de migraine

Douleur entre 7/10 et 10/10 + arrêt des activités et symptômes migraine



Céphalée de tension

Douleur entre 3/10 et 4/10 sans arrêt des activités ni symptômes migraine



Comment arrêter un mal de tête ?

Le traitement de crise

Si tu sens que c'est une crise de migraine

Dès que le mal de tête commence, prends ton médicament le plus vite possible pour stopper la crise, dans le premier quart d'heure si tu peux.

Si possible, allonge-toi dans un endroit tranquille et sombre. Si tu arrives à t'endormir, la crise s'arrêtera beaucoup plus vite.



Si tu sens que c'est une céphalée de tension

Il ne faut pas prendre de médicament mais il faut te détendre, manger si tu as faim, te distraire...



Je n'arrive pas à savoir si c'est le début d'une crise de migraine ou une céphalée de tension

Essaye d'abord de te détendre, de dormir ou de manger. Si la douleur devient plus forte, tu pourras toujours prendre ton médicament. Petit à petit, tu arriveras mieux à faire la différence.

Quel médicament prendre pour arrêter une migraine ?

Au début de la crise de migraine, prends un médicament contre la douleur

(une seule prise suffit). Cela peut être de l'ibuprofène ou un autre anti-inflammatoire. Ces médicaments sont souvent très efficaces.

Si le premier médicament n'a pas stoppé ta crise au bout de 30 ou 60 minutes, il ne faut pas reprendre le même.

Tu dois prendre :

- > soit un autre médicament contre la douleur,
- > soit un médicament "spécial" pour la migraine (famille des triptans).

Si tu vomis, les médicaments contre la douleur existent en suppositoire et en spray nasal. Si tu prends le traitement dans les premières minutes de la crise, tu éviteras peut-être les vomissements.



Le sais-tu ?

Comme chaque personne est différente, il n'est pas toujours facile de trouver du premier coup le médicament efficace pour toi. Il te faudra peut-être en essayer plusieurs avant de trouver celui ou ceux qui te conviennent.

La codéine et le tramadol ne sont pas des médicaments recommandés pour soulager la migraine.

A retenir

Au début d'une crise de migraine, il est important de pouvoir prendre ton médicament rapidement, même quand tu n'es pas à la maison et donc de l'avoir toujours sur toi, même au collège ou au lycée (grâce au certificat que ton médecin t'aura donné).

Les médicaments sont efficaces pour soulager les crises de migraine, mais pas les céphalées de tension !

Comment avoir moins souvent mal à la tête ?

Le traitement de fond

Bien connaître les facteurs déclenchants

Avec le médecin, tu as repéré les différentes situations ou activités qui peuvent déclencher tes crises de migraine.

Bien les connaître te permet de les éviter et de diminuer le nombre de crises.

Evidemment, certaines situations sont impossible à éviter : un contrôle, un cours de sport... Mais tu peux en éviter d'autres !



Heureusement, j'ai pris mes lunettes de soleil !



Je commence à me sentir mal... je vais manger un truc.



Je regarderai le prochain épisode demain, il faut quand même que je dorme.



Reconnaître ton stress et parler de tes problèmes

Il est connu que les personnes qui ont beaucoup de migraines ou de céphalées de tension sont plus anxieuses que la moyenne. Elles ont plus de mal à supporter les moments difficiles de la vie et les petits tracas de tous les jours. Ce stress peut déclencher certains de leurs maux de tête.

Parfois, ces personnes ne s'en rendent pas compte. Prendre conscience de cette situation et apprendre à se relaxer vont beaucoup les aider.

Si c'est nécessaire, tu peux rencontrer l'infirmière scolaire, un psychologue ou un psychiatre, une personne de confiance à qui tu pourras parler de tes problèmes. Cela peut t'aider à répondre aux questions qui t'inquiètent et à être plus détendu(e) donc à diminuer le nombre de tes maux de tête (migraine ou céphalée de tension).



La migraine, c'est psy ?

NON, la migraine n'est pas une maladie psychologique. D'ailleurs, dans certaines crises de migraine le côté psychologique est totalement absent (crises déclenchées par des excès de bruits, de chaleur...). Mais c'est une maladie sensible aux émotions (dans les périodes stressantes de la vie, la migraine peut s'aggraver).

Le sais-tu ?

Tu n'es pas responsable de tes crises. Si le stress, l'anxiété et les contrariétés sont souvent à l'origine de tes crises de migraine, il faut savoir qu'en aucun cas on ne déclenche volontairement une crise (le jour d'un contrôle scolaire par exemple). Ce n'est pas "du cinéma" et la douleur est bien réelle.

A retenir

Ne t'interdis pas les activités que tu aimes. Essaie de te fier à tes sensations et de faire ce que tu juges le mieux pour éviter la migraine. Ce n'est pas toujours facile mais, avec le temps tu y arriveras de mieux en mieux.

Relaxation et auto-hypnose : des méthodes qui ont prouvé leur efficacité

Des professionnels peuvent t'apprendre à te détendre grâce à des séances de relaxation ou d'auto-hypnose. Ces séances te permettront de ressentir ton corps différemment, de détendre tes muscles et de calmer ton esprit et tes pensées.

Tu pourras alors te sentir plus à l'aise et "prendre de la distance". Peu à peu, si tu t'exerces, tu seras beaucoup plus détendu(e) dans ta vie de tous les jours. Tu sauras reconnaître les situations qui sont stressantes pour toi et tu arriveras à mieux les vivre.

Je vais t'apprendre et ensuite tu pourras le faire tout seul, sans moi...



Le sais-tu ?

Il existe d'autres méthodes qui peuvent t'aider à te détendre : la sophrologie, le Tai chi, le yoga, la méditation...

Si, malgré tout, tu continues à avoir des crises de migraine très fréquentes, le médecin peut, pour une courte période, te prescrire un traitement par médicament, toujours en complément d'autres méthodes (relaxation, hypnose, psychothérapie...).

Un "agenda" de tes maux de tête

Le médecin qui te suit va te proposer de te revoir et de remplir un "agenda" de tes maux de tête. C'est une sorte de calendrier où tu notes ce qui se passe les jours où tu as mal à la tête.

C'est très utile pour aider le médecin à savoir :

- Si tu arrives à faire la différence entre les crises de migraine et les céphalées de tension et à suivre le traitement adapté.
- En cas de crise de migraine, si les médicaments te soulagent et si tu arrives à en avoir moins.



Ça m'aide à savoir vraiment combien je fais de crises et à repérer mes facteurs déclenchants.

Jour	Intensité de 1 à 10	Facteur déclenchant	Médicaments	Amélioration
	<i>Donne une "note" à ta douleur entre 1 et 10</i>	<i>Note si tu as repéré le ou les facteur(s) qui ont déclenché la crise de migraine</i>	<i>Note le nom du ou des médicament(s) que tu as pris.</i>	<i>Note si le ou les médicament(s) t'ont soulagé(e) et en combien de temps.</i>

Jour	Intensité de 1 à 10	Facteur déclenchant	Médicaments	Amélioration
20 Février	9/10	Une graine matinée + pas de petit déjeuner	1 Ibuprofène 400 mg	J'ai mangé, ça allait mieux. 1 heure après c'était fini.
12 Mars	4/10	En ce moment je suis stressé, on a plein de contrôles et mes copains me saoulent!		J'ai écouté de la musique en me relaxant

Et si tu as "tout le temps" mal à la tête ?

Quand les crises de migraine ou les céphalées de tension sont très rapprochées, le mal de tête semble ne jamais s'arrêter...

Une céphalée chronique est un mal de tête qui dure au moins 15 jours par mois depuis plus de 3 mois.

Parfois, il t'empêche de continuer tes activités au quotidien, parfois d'aller au collège, au lycée.

Les médicaments ne te soulagent pas bien, même si parfois tu en prends beaucoup.

Souvent, cette situation arrive quand les problèmes s'accumulent...

En plus des maux de tête, tu peux ressentir des douleurs (au ventre, aux membres...) et te sentir mal. Avoir mal, être mal... Tu n'arrives plus à faire la différence.

Ça dure depuis plus de trois mois.

Tu as certainement une céphalée chronique.



J'ai un peu mal à la tête 15 jours par mois... mais les autres jours, ça va.

Moi, j'ai très mal à la tête, tous les jours...

Moi aussi, mais, en plus, j'ai beaucoup de crises de migraines.



Trouver une solution est complexe et demande de consulter un médecin spécialiste de la migraine ou de l'adolescent.

Qu'as-tu retenu ?



A / Je sens qu'une crise de migraine commence :

- 1 - J'attends 30 minutes avant de prendre mon médicament.
- 2 - Je prends mon médicament le plus vite possible.
- 3 - Je prends une tisane et je fais quelques étirements.

B / Je sens qu'une céphalée de tension commence :

- 1 - Je prends un médicament dans la demi-heure.
- 2 - Je bois du café ou du thé.
- 3 - J'essaye de me détendre, de dormir ou de manger.

C / Si tu es migraineux, bien connaître tes facteurs déclenchants permet :

- 1 - De stopper les crises.
- 2 - D'éviter ces situations et de diminuer le nombre de crises.
- 3 - De diviser - par deux le nombre de crises.

D / La migraine est une maladie :

- 1 - Psychologique, déclenchée par l'abus de chocolat.
- 2 - Héritaire, parfois très gênante mais pas grave.
- 3 - Liée à la myopie.

E / Une céphalée de tension c'est :

- 1 - Une crise de migraine qui dure plus de 3 jours.
- 2 - Une migraine mal soulagée.
- 3 - Un mal de tête différent de la migraine.



Réponses

A - 2 (voir page 10) • B - 3 (voir page 12) • C - 2 (voir page 14) • D - 2 (voir pages 4-5) • E - 3 (voir page 10)

Si tu as souvent mal à la tête...

Ce guide va t'aider à comprendre pourquoi tu as mal à la tête et t'expliquer comment faire pour essayer de te soulager.

Quand j'ai mal à la tête, je ne supporte plus la lumière. Il paraît que je suis migraineuse.



Moi aussi, j'ai souvent mal mais j'arrive quand même à continuer mes activités. On m'a dit que ce sont des céphalées de tension.

Ce guide et un modèle d'agenda sont téléchargeables
- sur www.sparadrap.org > onglet Catalogue > Guides ados
- sur www.pediadol.org ou sur www.migraine-enfant.org



Dans la même collection :
Et toi, comment tu vas ?
Pour ne pas rester seul(e) avec tes problèmes

Consultable gratuitement sur
www.sparadrap.org/comment-tu-vas

Les médecins et les professionnels peuvent trouver plus d'informations sur la migraine de l'enfant sur le site : www.migraine-enfant.org

Ce guide a été élaboré par un groupe de travail :

Myriam BLIDI, Dr Catherine DEVOLDÈRE,
Françoise GALLAND et Sandrine HERRENSCHMIDT
pour l'association SPARADRAP
Dr Juliette ANDREU-GALLIEN, Pr Daniel ANNEQUIN, Dr Barbara TOURNIAIRE
pour le centre de la migraine de l'enfant et de l'adolescent
Rémy AMOUROUX, Emilie FAUCONNIER,
Dr Elisabeth FOURNIER-CHARRIÈRE, Florence REITER.
Illustrations et réalisation graphique : Sandrine HERRENSCHMIDT

Un document créé par
le Centre de la migraine
de l'enfant et de l'adolescent
et l'association SPARADRAP



Centre de
la migraine
de l'enfant



Avec la collaboration de : *(sous réserve de leur accord)*

- Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur - SFETD
- Société Française d'Etude des Migraines et Céphalées - SFEMC
- Société Française de Pédiatrie - SFP
- Société Française de Neurologie Pédiatrique - SFNP
- Association Française de Pédiatrie Ambulatoire - AFPA

Merci aux nombreux relecteurs :

Liste à venir

Vérifier logo
Fonds pharmodel
et récupérer
version HD

Vérifier dernière
version logo
Ministère

Grâce au soutien de :

