CHEO

CONSEILS POUR GÉRER LES MAUX DE TÊTE

Comment prévenir les maux de tête

De bonnes habitudes de vie peuvent aider à prévenir les maux de tête.

Sommeil

- Assurez-vous que votre enfant ou votre ado se couche et se lève à des heures régulières, même la fin de semaine.
- Ne laissez pas votre enfant dormir plus longtemps la fin de semaine pour rattraper les heures de sommeil perdues la semaine.
- Assurez-vous que votre enfant dort de 8 à 11 heures par nuit.
- Au moins une heure avant le coucher, faites de la chambre à coucher une zone sans écran (il faut charger les dispositifs pendant la nuit dans une autre pièce!).
- Limitez le temps que votre enfant ou votre ado passe devant un écran tous les jours – le fait de passer beaucoup de temps devant un écran peut causer des maux de tête.

CHEO a participé à la recherche qui a éclairé l'établissement de directives canadiennes visant le temps d'écran :

- Les enfants d'âge scolaire (de 5 à 17 ans) devraient passer un maximum de deux heures par jour de temps de loisir devant un écran; moins ils passent de temps, mieux c'est.

Alimentation

- Commencez la journée de votre enfant en lui offrant un déjeuner riche en protéines (le yogourt, le fromage et le lait sont de bons choix) moins d'une heure après qu'il sort du lit – afin de prévenir une chute soudaine de la glycémie.
- Maintenez le taux de glycémie de votre enfant à un niveau stable en lui offrant trois repas par jour et une collation entre les repas (jusqu'à trois collations durant la journée).
- Incluez des protéines, des glucides et des fruits et légumes à chaque repas.
- Donnez à votre enfant beaucoup d'eau à boire pendant la journée et évitez les boissons sucrées ou caféinées comme le Kool-Aid®, les boissons pour sportifs, le café, le thé et les boissons énergisantes.

Activité physique

- Assurez-vous que votre enfant accumule, tous les jours, au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée – l'activité physique aide à réduire le stress et à garder les jeunes en forme.

Gestion du stress

- Proposez à votre enfant des exercices de relaxation comme le yoga ou la pratique de la pleine conscience – il existe toutes sortes d'applis à ce sujet.

L'information présentée dans cete resource est fournie à des fins éducatives seulement. Si vous avez des questions, veuillez les poser à votre fournisseur de soins de santé.

mai 2020 | form. P6153F | www.cheo.on.ca

Tenue d'un journal de maux de tête

Un tel journal aidera les médecins à gérer les maux de tête de votre enfant. Il peut servir à cerner les éléments déclencheurs et à évaluer les réponses au traitement. Apportez le journal aux rendez-vous à la clinique. Vous pouvez utiliser un calendrier ou un carnet ordinaire ou visiter cheo.on.ca/fr et chercher « maux de tête » pour consulter une liste d'applis utiles.

Suppléments

Les suppléments pourraient aider à réduire la fréquence des maux de tête chez votre enfant. Ils pourraient prendre quelques mois à faire effet et il faut les prendre tous les jours.

Magnésium

Dose:

- 9 mg/kg/jour de magnésium divisés en trois doses quotidiennes.
- Commencez par administrer une faible dose et augmentez celle-ci graduellement jusqu'à ce que vous trouviez la dose la plus efficace.

Existe sous les formes suivantes :

- capsules (glycinate de magnésium contenant 165 mg de magnésium) – on peut ouvrir la capsule et saupoudrer son contenu sur la nourriture; le goût est neutre;
- liquide (citrate de magnésium contenant 8 mg/ml de magnésium);
- comprimés.

Effets secondaires : diarrhée quand on en prend de fortes doses – en cas de diarrhée, réduisez la dose quotidienne totale.

Coenzyme Q10

Dose: de 1 à 3 mg/kg/jour une fois par jour.

Existe sous les formes suivantes :

- capsules (30 mg ou 60 mg) — on peut ouvrir la capsule et saupoudrer son contenu sur la nourriture; le goût est neutre;
- capsules molles (50 mg, 100 mg ou 150 mg).

Effets secondaires : maux de ventre — prendre avec de la nourriture pour réduire les maux de ventre.

Poids (kg):_____

Dose(s) et médicaments recommandés :

L'information présentée dans cete resource est fournie à des fins éducatives seulement. Si vous avez des questions, veuillez les poser à votre fournisseur de soins de santé.

mai 2020 | form. P6153F | www.cheo.on.ca

Vitamine B2 (riboflavine)

Dose: 400 mg une fois par jour

Existe sous les formes suivantes : comprimés (50 mg ou 100 mg) – il est préférable de l'avaler sans le croquer (goût amer).

Comment traiter un mal de tête

Malgré tous vos efforts, les maux de tête peuvent survenir. Vous pouvez aider votre enfant à mieux se sentir en lui administrant des médicaments dès l'apparition des premiers signes d'un mal de tête. Évitez de lui donner ces médicaments régulièrement. Limitez-vous à un maximum de 15 jours par mois.

Ibuprofène (Advil®, Motrin®, etc.)

Dose:

- 10 mg/kg/dose (maximum de 800 mg/dose) — vous pouvez en donner une deuxième dose six heures après la première.
- Dose totale par jour : 40 mg/kg/jour (maximum de 3 200 mg/jour).

Existe sous les formes suivantes : comprimés, comprimés à croquer, capsules molles et suspension liquide.

Effets secondaires : maux de ventre — prendre avec de la nourriture pour réduire les maux de ventre.

Acétaminophène (Tylenol®)

Dose:

- 15 mg/kg/dose (maximum de 1 000 mg/dose) — vous pouvez en donner une deuxième dose quatre heures après la première.
- Dose totale par jour : 75 mg/kg/jour (maximum de 4 000 mg/jour).

Existe sous les formes suivantes : comprimés, comprimés à croquer et suspension liquide.

Effets secondaires : maux de ventre — prendre avec de la nourriture pour réduire les maux de ventre.

Poids (kg):_____

Dose(s) et médicaments recommandés :

L'information présentée dans cete resource est fournie à des fins éducatives seulement. Si vous avez des questions, veuillez les poser à votre fournisseur de soins de santé.

mai 2020 | form. P6153F | www.cheo.on.ca

Besoin d'information?

Cheo.on.ca est le meilleur endroit pour trouver l'information sur les programmes et services de CHEO et se renseigner sur divers sujets liés à la santé pour enfants et adolescents. Visitez notre section de ressources en ligne pour accéder aux sites Web, livres, applications et vidéos recommandés par CHEO.

Vous êtes-vous inscrit(e) à MyChart?

MyChart est un portail internet sécurisé pour les patients qui connecte les patients à des parties de leur dossier médical électronique, partout et en tout temps.

Pour demander l'accès à MyChart, veuillez consulter cheo.on.ca/fr/mychart et remplir le Formulaire de demande d'accès à MyChart. Une fois votre demande approuvée, nous vous enverrons par courriel votre code d'activation et des instructions pour ouvrir une session.

L'information présentée dans cete resource est fournie à des fins éducatives seulement. Si vous avez des questions, veuillez les poser à votre fournisseur de soins de santé.

mai 2020 | form. P6153F | www.cheo.on.ca