



**CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant
Université 
de Montréal

Réduire les maux de tête

Conseils destinés aux parents et aux enfants



**Le meilleur moyen de
réduire les maux de tête,
c'est la prévention.**

**Voici de petits trucs
simples qui peuvent aider
à réduire les maux de tête.**

**Prévention :
Prévenir les facteurs pouvant
provoquer ou aggraver un mal
de tête**



Sommeil

- Manquer de sommeil peut déclencher des maux de tête.
- Favoriser un horaire de sommeil régulier.
- Garder autant que possible la même routine la fin de semaine.
- Éviter les écrans au moins 1h avant le coucher et les garder hors de la chambre.



Hydratation

- Éviter la caféine (boissons énergisantes, cola, café/thé, etc.). L'arrêt d'une consommation quotidienne peut aussi provoquer un mal de tête.
- Favoriser l'eau plutôt que les boissons avec colorant ou ajout de sucre.
- Éviter l'alcool.



Alimentation

- Manger à des heures régulières, éviter de sauter un repas.
- Pour certaines personnes, des aliments peuvent déclencher des migraines comme: le chocolat, les fromages, les viandes et poissons fumés ou ceux avec agents de préservation (saucisse, jambon, bœuf jerky, viandes à sandwich ...), la sauce soya, les croustilles, les aliments prépréparés (repas congelés), les fruits (agrumes, bananes, avocats).



Sport

- Bouger !
- Favoriser des activités physiques tous les jours.
- Y aller en famille !



Détente

- L'anxiété et les troubles de l'humeur peuvent aggraver les maux de tête.
- Favoriser les activités de relaxation avant le coucher et éviter les écrans lumineux.
- Certaines techniques de relaxation peuvent être enseignées.



Faire un journal

- Pour mieux évaluer les déclencheurs, vous pouvez faire un journal des symptômes, des activités, des heures de sommeil, de l'alimentation.
- Inscrire les épisodes d'infections car ce sont aussi des déclencheurs.
- Montrer ce journal à votre médecin.



Médicaments

- Certains médicaments peuvent déclencher des maux de tête. Pour vérifier si c'est le cas de vos médicaments, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien.
- Dans la migraine avec aura (mal de tête précédé souvent de flashes lumineux), certains médicaments sont à éviter. Avant de débiter la pillule contraceptive, il est important de mentionner vos maux de tête à votre professionnel de la santé.

QUE FAIRE SI VOTRE ENFANT A MAL À LA TÊTE



Repos

Coucher votre enfant dans un endroit calme, sombre et frais afin qu'il récupère et se repose.



Détente

Utiliser des techniques de relaxation, de détente, comme de la musique douce (si le bruit ne le dérange pas) pour distraire votre enfant et l'aider à se relaxer.



Analgésie

Administrer dès le début de son mal de tête :

- Acétaminophène (par exemples: Tylenol^{MD} ou Tempra^{MD}...) aux 4 à 6 heures au besoin
ET/OU
- Ibuprofène (par exemples : Advil^{MD}, Motrin^{MD}...) aux 6 à 8 heures au besoin ou Naproxen^{MD} aux 8 à 12 heures au besoin selon les recommandations du médecin
- Respecter les doses maximales quotidiennes et les contre-indications recommandées
- Éviter une utilisation trop fréquente, ce qui peut augmenter les maux de tête: ces médicaments doivent être consommés moins de 15 jours par mois

CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine

Montréal (Québec) H3T 1C5

Téléphone : 514 345-4931

chusj.org

Vous devrez **consulter à nouveau** à l'urgence si votre enfant présente un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Douleur qui revient ou persiste et qui n'est pas soulagée par l'acétaminophène et/ou l'ibuprofène ;
- Mal de tête qui le réveille pendant la nuit ;
- Présence de fièvre accompagnée d'un mal important de la tête ou du cou ;
- Dégradation de son état général, comme de la léthargie, de la somnolence ou un état moche ;
- Symptômes neurologiques (par exemples : trouble de l'équilibre, trouble de la vue, somnolence, aura connue mais prolongée (exemples : flashes lumineux prolongés de plus d'une heure), etc.) ;
- Mouvements incontrôlés des jambes et/ou du corps, agitation, spasmes ;
- Vomissements répétés ;
- Déshydratation (par exemples : diminution des urines, des larmes, ou bouche sèche).

Réduire les maux de tête

Collaborateurs

E. D.Trottier (urgence), G. Tourigny-Ruel (urgence),
B. Bailey (urgence), A. Lortie (neurologie),
N. Kleiber (pédiatrie), M.F. Langlet (partenariat patient),
M. Labrecque (linguistique).

Graphisme

Norman Hogue

Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

Comité des dépliants destinés à la clientèle du CHU Sainte-Justine

F-1550 GRM 30011032 (rév. 07-2020)