INFO SANTÉ

Maux de tête chez l'enfant

paru le 20/05/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 19/10/2022

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

Les maux de tête chez l'enfant, qu'est-ce que c'est ?

Les enfants peuvent avoir des maux de tête (céphalées) de temps en temps. Il ne faut pas nécessairement faire des examens complémentaires ni donner un traitement.

Si l'enfant se plaint souvent de maux de tête, il faut être plus attentif.

Quelles sont les causes des maux de tête chez l'enfant ?

Ces maux de tête peuvent être :

- des migraines ;
- des céphalées de tension ;
- des céphalées dues à des problèmes psychologiques ;
- des céphalées dues à d'autres problèmes.

Comment reconnaître les maux de tête chez l'enfant ?

Migraine

La migraine commence souvent chez les enfants très jeunes, à l'entrée en maternelle. Elle peut aussi débuter plus tard, jusqu'au début de la puberté.

Pendant une crise, l'enfant a mal à la tête, a envie de vomir et préfère rester dans une pièce sombre et calme. La crise se termine souvent par des vomissements et l'enfant s'endort ensuite. Après la crise, l'enfant ne se plaint plus.

Si l'enfant commence à se plaindre juste avant une crise, on parle de migraine avec « aura ». L'enfant peut avoir des problèmes pour voir, pour parler, pour bouger les bras ou les jambes, il peut ressentir des fourmillements… Ces plaintes disparaissent après le début des maux de tête.

Normalement, les personnes qui ont des migraines ont au maximum quelques crises par semaine. Une migraine peut commencer la nuit. Les maux de tête tous les jours ne sont normalement pas liés à une migraine.

La migraine peut être héréditaire.

Céphalées de tension

La céphalée de tension apparaît quand on a des tensions dans les muscles de la nuque. On pense que ces tensions sont liées à un stress psychique ou physique, mais on ne connait pas la cause exacte.

La douleur est légère dans la journée, et elle augmente dans le courant de l'après-midi ou en soirée, après l'école. Elle diminue avec le repos et la détente. Les plaintes ressemblent parfois à de la migraine. Les crises sont rares pendant le week-end ou les jours de congé.

Céphalée due à des causes psychologiques (psychogène)

La céphalée psychogène se développe en cas de problèmes psychologiques de longue date comme la peur de l'école, la dépression et les problèmes de sommeil.

Il s'agit de vagues maux de tête qui n'ont pas d'impact négatif sur les activités de l'enfant. Ces maux de tête sont présents tous les jours.

Autres maux de tête

Les maux de tête peuvent être causés par d'autres problèmes :

- des problèmes aux yeux : une mauvaise vue et des yeux qui louchent (strabisme) peuvent déclencher des maux de tête à l'avant de la tête. Ces maux de tête disparaissent quand l'enfant porte des lunettes adaptées ;
- des problèmes aux dents : par exemple à cause d'un appareil dentaire. Ces maux de tête disparaissent dès qu'on enlève l'appareil ;
- une inflammation des sinus (sinusite) : une sinusite peut donner des douleurs au niveau des joues, au-dessus des yeux et ailleurs dans la tête ;
- une pression élevée dans le cerveau (hypertension intracrânienne) à cause d'une tumeur ou sans tumeur : une hypertension intracrânienne peut entraîner des maux de tête et des vomissements, surtout le matin. L'enfant peut avoir des problèmes d'équilibre ou loucher. Les douleurs peuvent augmenter progressivement si la pression augmente lentement ; elles augmentent rapidement si la pression augmente rapidement. Il peut y avoir une hypertension intracrânienne sans tumeur. Dans ce cas, la cause du problème est souvent inconnue.

Comment le diagnostic de maux de tête chez l'enfant est-il posé ?

Discussion

Votre médecin pose des questions sur :

- les plaintes de l'enfant ;
- la situation familiale et à l'école ;
- les habitudes de sommeil de l'enfant ;
- les problèmes de santé dans le famille ;
- les médicaments etc.

Examens complémentaires

Votre médecin réalise un examen neurologique et clinique détaillé.

Après la discussion et l'examen, votre médecin propose éventuellement d'autres examens, comme par exemple une consultation chez un médecin spécialiste des yeux (ophtalmologue), une consultation chez le dentiste, une prise de sang, un scanner…

Que pouvez-vous faire ?

Vous pouvez tenir un journal des maux de tête pour votre enfant : quand a-t-il mal à la tête ? Quels sont les facteurs déclencheurs possibles ?

Veillez à ce que votre enfant ait un mode de vie équilibré

- un rythme de vie régulier ;
- des activités physiques ;
- suffisamment d'heures de sommeil ;
- des repas équilibrés ;
- peu de stress.

Que peut faire votre médecin ?

Le traitement dépend de la cause des maux de tête.

En savoir plus ?

- Activité physique – Manger Bouger – Question Santé
- La pyramide alimentaire pour les enfants de 18 mois à 12 ans – Manger Bouger – Question Santé
- Quand faut-il donner un médicament à un enfant ? - AFMPS – Agence Fédérale des Médicaments et Produits de Santé
- La prise de sang expliquée aux enfants – Sparadrap
- Découvrez l'univers du dentiste avec Phil ! (7-9 ans) – Mutualité chrétienne
- Mon enfant va passer un scanner – Sparadrap

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- ONE – Office de la Naissance et de l'Enfance
- Centre PMS – Fédération Wallonie-Bruxelles
- Services de Santé Mentale – Le guide social
- Trouver un psychologue – Commission des psychologues
- 103-Ecoute-Enfants
- 103-Ecoute-Enfants-Ado

Source

Guide de pratique clinique étranger 'Céphalée de l'enfant' (2000), mis à jour le 10.03.2017 et adapté au contexte belge le 03.11.2019 – ebpracticenet