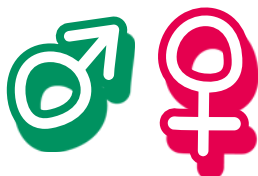


QUE SAIT-ON SUR LE SUJET?

60% des enfants et des adolescents souffrent occasionnellement de céphalées de tension, alors que 10 à 15 % souffrent de migraines. Les céphalées de tensions (aussi appelées « mal de tête lié au stress ») surviennent quatre fois plus souvent que la migraine à cet âge. Dans la plupart des cas, le mal de tête ne signifie pas qu'il y a une maladie grave. En effet, les maux de tête, ou céphalées, sont le plus souvent liés à une prédisposition familiale (en ce qui concerne la migraine), ou à des causes « bénignes » comme le stress, le manque de sommeil, la déshydratation, ou une activité physique insuffisante. Néanmoins, avoir mal à la tête peut altérer profondément la qualité de la vie, en particulier si cela arrive fréquemment.

50% Chez les adolescents, 50 % des filles et un quart des garçons interrogés dans le cadre d'une enquête menée en 2022/2023 dans une école secondaire de Zurich ont déclaré avoir des maux de tête au moins une fois par semaine, et prendre des médicaments régulièrement ou occasionnellement.

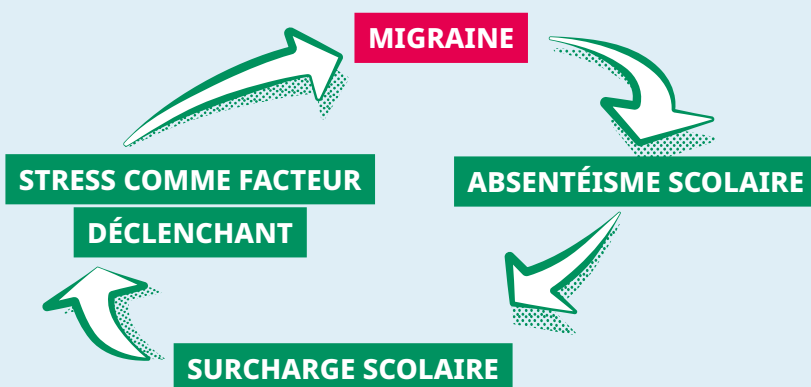
Les maux de tête, et surtout la migraine, sont plus fréquents chez les filles après la puberté alors que les garçons sont légèrement plus touchés avant. Les hormones jouent donc un rôle important, pour les filles spécifiquement pour la migraine.



⊗ La migraine en particulier représente une cause fréquente d'absentéisme scolaire chez les enfants et les adolescents-es. Cela affecte non seulement la participation scolaire, mais aussi les loisirs, et cela diminue la qualité de vie.

ATTENTION AU CERCLE VICIEUX DE LA MIGRAINE!

La migraine trop fréquente, surtout en cas d'une crise par semaine ou plus, entraîne progressivement un cercle vicieux et peut se transformer en une migraine chronique avec absentéisme scolaire. Il est important pour toi de connaître ce mécanisme, afin que toi et ton enseignant-e puissiez réagir correctement.



ET LES MÉDICAMENTS?

La plupart des maux de têtes légers à sévères peuvent être traités avec des médicaments contre la douleur (analgésiques) appropriés. Mais attention : une prise trop fréquente (plus de 10 jours par mois) peut être nocive, voir même aggraver les maux de tête. Une prise régulière de médicament contre la douleur devrait systématiquement être discutée avec le médecin de famille ou le/la pédiatre.

POUR LES ÉCOLIÈRES ET LES ÉCOLIERS



- Informe ton enseignant-e dès les premiers signes de migraine – surtout si tu dois passer un examen.
- En cas de mal de tête fréquent, tu devrais consulter ton médecin généraliste ou ton pédiatre, et obtenir un certificat médical pour l'école.
- Informe ton enseignant-e ou « personne de référence pour la migraine » à l'école comme l'infirmière scolaire si tu prends régulièrement un médicament contre les maux de tête.
- Si tu présentes des migraines régulières liées à un déclencheur spécifique (comme le sport par exemple), tu pourrais demander un certificat pour une dispense.
- Si tu as souvent mal à la tête, il est recommandé de tenir un « calendrier des maux de tête ».

POUR LES ENSEIGNANTES ET LES ENSEIGNANTS



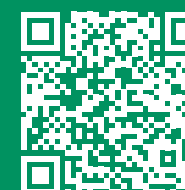
- Il est important de prendre au sérieux les élèves qui se plaignent de maux de tête.
- L'école devrait, si possible, mettre à disposition des espaces calmes et sombres, et offrir la possibilité d'une prise médicamenteuse ; cela peut permettre à l'élève d'éviter de manquer toute une journée d'école.
- Intégrer les facteurs préventifs comme une hydratation suffisante et une activité physique régulière dans le quotidien scolaire.
- Il peut être judicieux d'identifier au sein de l'école une personne de référence, comme par exemple l'infirmière scolaire ou un-e enseignant-e motivé-e, qui approfondirait ses connaissances sur le sujet, et fonctionnerait comme une « personne de référence pour la migraine ».
- Concernant les élèves qui se plaignent régulièrement de mal de tête, il est recommandé de contacter les parents, afin de discuter des mesures possibles à prendre, et de les encourager à consulter un médecin.

A QUEL MOMENT DEMANDER DE L'AIDE?

Dans la plupart des cas, les maux de tête sont sans danger. Pourtant les maux de tête qui se répètent peuvent perturber ta scolarité et ton temps libre, il vaut alors la peine d'agir :

- En cas de mal de tête fréquent – plus de une à deux fois par semaine – tu devrais consulter ton médecin de famille, ton ou ta pédiatre, ou un-e médecin spécialiste dans le domaine.
- Si tu dois prendre un médicament contre la douleur en raison du mal de tête plus d'un jour par semaine, tu devrais consulter un médecin.
- Si tes maux de tête sont extrêmement intenses ou sont différents de d'habitude ou combinés avec des troubles neurologiques, tu devrais consulter un médecin.

SUR NOTRE PLATEFORME « MIGRAINE FRIENDLY SCHOOL », LES ÉLÈVES COMME LES ENSEIGNANTS-ES POURRONT TROUVER DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES, DES CONSEILS UTILES, ET LES COORDONNÉES DES SERVICES COMPÉTENTS POUR UN SOUTIEN ADDITIONNEL.



www.headache.ch/fr/migraine/migraine-friendly-school

MIGRAINE FRIENDLY SCHOOL



Un projet de la SSC dans le cadre du SFCNS Swiss Brain Health Plan



SFCNS Swiss
Brain Health Plan

Le **Swiss Brain Health Plan** réalise la Stratégie suisse pour la santé du cerveau, conformément à la Stratégie de l'EAN pour la santé du cerveau, qui est lancée par l'OMS et l'Académie européenne de neurologie (EAN) en 2022. L'objectif commun est de créer une sensibilisation globale concernant la santé du cerveau et de lancer des programmes de prévention.

A³ Concept

Awareness
Acknowledgment
Activation

Le concept **A³** – « **Migraine Friendly School** » est une campagne d'information de la Société Suisse des Céphalées (SSC). Elle vise à sensibiliser les enfants, les adolescents et les enseignants au sujet des maux de tête et des migraines, et sert à les soutenir avec des informations pratiques et des conseils.

La **Société Suisse des Céphalées (SSC)** réunit les médecins spécialistes, les professionnels-les des soins, et les scientifiques, qui sont concernés par les enjeux de diagnostics et de soins des céphalées.
www.headache.ch

Le projet « Migraine Friendly School » est développé par la Société Suisse des Céphalées (SSC).

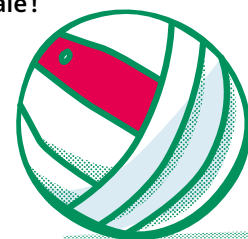
Responsable du projet: Dr méd. Tobias Iff, Zurich
Traduction: Dr méd. Marine Jequier Gyga, Lausanne

TRÈS IMPORTANT: LA PRÉVENTION

1

BOUGE-TOI

Le mouvement est très important pour ton corps – mais aussi pour ta tête! Si tu pratiques régulièrement une activité physique, cela te permettra de diminuer ton stress, et la fréquence de tes maux de tête. Qu'il s'agisse de danse ou de course à pied, l'important est que tu puisses pratiquer une activité physique régulière qui te fasse transpirer, une à deux fois par semaine – cela t'aidera à être plus en forme et plus détendu-e. Essaie!



3

MANGE RÉGULIÈREMENT

Sauter un repas, ou alors manger irrégulièrement peut perturber ton organisme et déclencher une crise de migraine. Pour un apport d'énergie adéquat, mange régulièrement et sans stress, pour que ta tête fonctionne bien, et sans douleur.



2

BOIS ASSEZ D'EAU

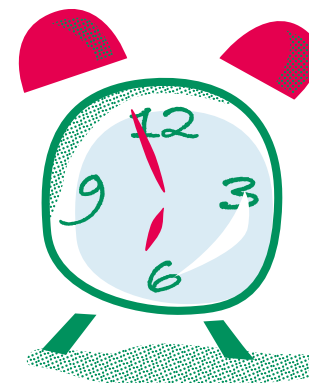
Si tu ne bois pas assez, cela peut aggraver ton mal de tête. Il faut que tu fasses attention à boire 2 à 3 litres d'eau par jour! Essaie d'éviter les boissons qui contiennent de la caféine, le CocaCola, Ice Tea ou les boissons énergétisantes, le mal de tête s'empire avec elles. Prends ta bouteille d'eau ou ta gourde la plus cool, et bois régulièrement une gorgée!



4

DORT ASSEZ, DORT RÉGULIÈREMENT

Trop peu de sommeil, ou alors des heures de coucher irrégulières, peuvent déclencher des maux de têtes. Essaie de dormir assez chaque nuit (pour les ados 8 à 10 heures par nuit, pour les enfants de 9 à 12 heures par nuit), et d'aller chaque soir à la même heure au lit. Fais attention: trop de temps passé devant un écran t'empêche de t'endormir. Si ta chambre est sombre et calme, cela t'aidera à t'endormir, et à te réveiller le matin pour une journée sans mal de tête.



LE MAL DE TÊTE EST UNE MALADIE FRÉQUENTE – AUSSI CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS-ES

QU'IL S'AGISSE DE CÉPHALÉES DE TENSION OU SURTOUT DE MIGRAINE, LES MAUX DE TÊTE AFFECTENT LA CONCENTRATION, RENDENT LES APPRENTISSAGES DIFFICILES ET CONDUISENT SOUVENT À DE L'ABSENTÉISME SCOLAIRE. SOUVENT LES MAUX DE TÊTE SONT ACCEPTÉS SANS QUE L'ON NE FASSE RIEN CONTRE. CELA NE DOIT PAS RESTER AINSI!

ICI TU TROUVERAS DES INFORMATIONS PRÉCIEUSES SUR CE QUI DÉCLENCHÉ LE MAL DE TÊTE, ET SUR TOUT CE QUE TU DEVRAIS SAVOIR À CE SUJET. TU TROUVERAS DES CONSEILS POUR POUVOIR MIEUX GÉRER TES MAUX DE TÊTE, ET OÙ TROUVER DE L'AIDE SI LES DOULEURS DEVIENNENT TROP IMPORTANTES.

