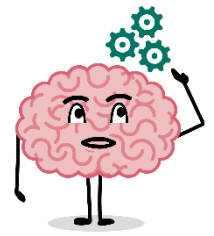


IDENTIFIER LES DECLENCHEURS ALIMENTAIRES



Chez les enfants

Un neurologue explique les déclencheurs alimentaires chez les enfants et comment mener en toute sécurité et efficacement un régime d'élimination

Que devraient faire les parents s'ils soupçonnent qu'un certain aliment déclenche les crises de migraine de leur enfant ? Comment les soignants éliminent-ils en toute sécurité les aliments de l'alimentation d'un enfant ? Pour répondre à ces questions et plus encore, nous avons discuté avec le Dr Jennifer Hranilovich, professeure agrégée à l'Université du Colorado, neurologue pour enfants et spécialiste des maux de tête au Children's Hospital du Colorado. Elle explique la science derrière les déclencheurs alimentaires et les stratégies pour identifier et éliminer en toute sécurité les aliments qui ne fonctionnent pas.

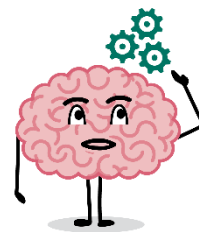
Il n'existe pas un seul et unique déclencheur de la migraine

Lorsqu'elle parle aux familles pendant la consultation, le Dr Hranilovich explique toujours qu'il n'y a pas une seule raison sous-jacente aux crises de migraine. Au contraire, les causes et les déclencheurs varient d'une personne à l'autre. Elle cite des études portant sur des centaines de milliers de personnes vivant avec la migraine et leur ADN. « Environ 150 gènes différents sont peut-être associés à la migraine. », dit-elle. « Votre corps peut se retrouver avec une migraine de différentes manières. » De même, nous pensons que les déclencheurs alimentaires varient d'une personne à l'autre, il n'y a donc pas d'approche universelle qui puisse être utilisée.

Déclencheurs alimentaires : cause ou corrélation ?

Il est important de réaliser que la nourriture ne provoque pas toujours des crises de migraine et que de nombreux enfants n'ont pas de déclencheurs alimentaires. Le Dr Hranilovich explique que les gens éprouvent parfois des envies pendant le prodrome, la période de deux à 48 heures avant le mal de tête. Elle explique comment une personne qui a soif et a mangé du chocolat pendant le prodrome et qui a subi une crise de migraine le lendemain pourrait penser que le chocolat a causé le mal de tête.

« Ce n'est parfois pas une relation de cause à effet mais une association dans le temps. » dit-elle. « Il peut être difficile pour une personne souffrant de migraine de démêler les schémas et de déterminer s'il y a un véritable phénomène déclencheur. » Les parents et les enfants demandent souvent au Dr Hranilovich, en tant que neurologue pédiatrique, de les aider à suivre un régime d'élimination pour trouver et éliminer les déclencheurs alimentaires de la migraine.



Qu'est-ce qu'un régime d'élimination ?

Les professionnels de la santé utilisent souvent des régimes d'élimination pour aider les patients à comprendre les aliments auxquels ils sont allergiques ou, dans le cas présent, les aliments qui déclenchent des crises de migraine. Un régime d'élimination supprime les aliments susceptibles de provoquer des symptômes inconfortables et, les réintroduit plus tard. Les symptômes du patient sont enregistrés et aident à informer les médecins des allergies ou des déclencheurs.

Comment démarrer un régime d'élimination ?

❖ 1 Appelez un professionnel

Les adultes et les enfants peuvent tous deux bénéficier de l'élimination des aliments liés à leurs crises. Mais il est important de parler à un professionnel et de demander une supervision en cas de migraine pédiatrique. En effet, les enfants grandissent encore et ils doivent maintenir un apport équilibré en glucides, protéines, graisses et nutriments, donc toute élimination doit se faire sous la direction d'un médecin. De cette façon, les médecins peuvent surveiller la croissance de l'enfant et rechercher les carences en vitamines.

Vous ne savez pas par où commencer ? Voici un guide afin de demander de l'aide pour votre enfant migraineux.

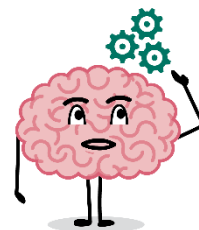
❖ 2 Assurez-vous que l'enfant adhère

Comme pour tous les ajustements de style de vie liés à la migraine, la personne migraineuse doit adhérer et participer activement à ses soins. Le Dr Hranilovich dit qu'expliquer le régime avec l'aide d'un nutritionniste pourrait être bénéfique, et les soignants devraient encadrer le régime ce qui serait un moyen pour l'enfant d'agir et de gérer sa migraine. Si un enfant considère le régime d'élimination comme une punition ou si cela crée du stress et des frictions sociales à l'école, le régime peut être plus nocif qu'utile.

Voici quelques conseils supplémentaires pour parler à votre enfant de la migraine.

❖ 3 Gardez un suivi attentif

Les régimes d'élimination fonctionnent lorsque les personnes n'excluent qu'un seul groupe alimentaire ou aliment à la fois. Ils fonctionnent également mieux lorsque les gens suivent attentivement leurs repas et leurs crises de migraine. Tenir un journal des migraines est une façon de se souvenir de tous les facteurs alimentaires possibles qui ont précédé une crise de migraine. Ce journal peut également suivre le succès d'un régime d'élimination. « En tant qu'êtres humains, nous aimons voir des tendances et, parfois, les gens peuvent associer des choses qui peuvent être en lien mais qui n'ont pas toujours une relation de cause à effet. », explique le Dr Hranilovich. « Un journal des migraines permet de voir s'il existe une réelle tendance. »



L'alimentation est un élément essentiel pour maintenir une routine saine et pratiquer une autogestion de la migraine. Ne pas sauter de repas, manger sainement et éviter les déclencheurs, tout cela peut contribuer à réduire les crises de migraine. Si vous souhaitez modifier le régime alimentaire de votre enfant pour réduire la fréquence des migraines, veuillez consulter votre médecin afin d'élaborer avec lui un plan de gestion de la migraine personnalisé auquel tout le monde adhérerait.

L'American Migraine Foundation (AMF) s'est engagée à améliorer la vie des personnes atteintes de cette maladie invalidante. Pour en savoir plus sur les dernières nouvelles et informations sur la migraine, visitez la bibliothèque de ressources AMF ou Pediatric Migraine Content Hub. Pour obtenir de l'aide afin de trouver un prestataire de soins de santé, consultez notre outil Trouver un médecin. Ensemble, nous sommes aussi implacables que la migraine.

Source : <https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/food-triggers-in-children/>