

SANTÉ

Maux de tête : des ados plus à risque ?

Les ados souffrent-ils davantage de maux de tête ? Sans parler de phénomène, l'école hybride pourrait constituer un facteur aggravant à cet égard.

● Céline DEMELENNE

« Je souffre de migraines depuis plusieurs années, mais je dois dire que ces derniers temps, ces problèmes se sont vraiment intensifiés. »

Pauline (prénom d'emprunt) a 15 ans et est migraineuse depuis l'enfance. Comme tous les adolescents, elle a augmenté son temps d'écran durant la crise, enseignement à distance oblige. Cette vie confinée couplée à l'omniprésence du numérique a, sans doute, eu un effet délétère sur ses maux, reconnaît la jeune fille. Et, selon son expérience, elle ne serait pas un cas isolé. « Lorsque je suis allée à l'hôpital dernièrement, mon neurologue m'a dit que je n'étais pas la seule, et qu'il voyait plus de jeunes que d'habitude pour le moment. »

Les adolescents sont-ils effectivement plus exposés aux migraines et céphalées (moins problématiques) en cette période si particulière ?

Alec Aeby, neuropédiatre à

Le stress lié au contexte et le temps passé devant les écrans peuvent aggraver les maux de tête.

zakalinka - stock.adobe.com

« La migraine peut être modulée par le stress, quelle que soit sa nature. »

L'hôpital universitaire des enfants reine Fabiola, n'a pas relevé de hausse des cas de migraines ou de céphalées dans sa patientèle, même s'il pourrait y avoir un effet retard.

« Cela dit, il est clair que le fait de rester longtemps devant un écran augmente la charge cognitive. C'est plus fatigant, pour ces adolescents, que de suivre des cours en présentiel. D'autant qu'à l'école, on a des pauses, des intercourses, on

se distrait. Avec l'enseignement à distance, on n'a peut-être pas l'hygiène de s'arrêter un quart d'heure. Et lorsqu'on a fini son travail, on a tendance à rester devant son écran pour aller voir autre chose, ce qui n'arrange rien. » Le spécialiste ajoute que l'incertitude liée au contexte peut aussi générer du stress chez certains jeunes. « Ce qui accroît les migraines et maux de tête. »

Un stress variable

Marianne de Tourtchaninoff, neurologue et cheffe de clinique aux Cliniques universitaires Saint-Luc (UCLouvain) pose le même constat. Pour l'heure, elle n'observe pas d'augmentation du nombre d'adolescents en consultation.

« D'un point de vue théorique, il est néanmoins établi que la migraine peut être modulée par le stress, quelle que soit sa nature. »

Dans la période qui nous occupe, on peut évidemment penser au stress de contracter la maladie, à l'anxiété associée au confinement, « avec tout ce que cela peut comporter pour cette tranche d'âge. Pensons au manque de contacts sociaux, à l'école à distance, etc. »

Selon notre interlocutrice, le témoignage de Pauline s'explique donc peut-être par une certaine sensibilité au stress. L'exposition aux écrans peut également être incriminée. Mais gare aux conclusions hâtives. « En réalité, nous pouvons également faire la dé-

monstration d'un effet inverse qui peut s'expliquer par la diminution de facteurs déclenchant des migraines. Une étude italienne récente, portant sur 142 enfants et adolescents, a ainsi établi une amélioration de la pathologie migraineuse. Je pense que tout dépend beaucoup de la personnalité de l'adolescent. » Le confinement peut représenter une source d'anxiété pour certains, alors qu'il diminue les tensions quotidiennes pour d'autres.

S'offrir des moments sans écrans

Peut-on néanmoins enrayer cette spirale négative ? Si le stress associé au contexte est difficilement maîtrisable, Alec Aeby conseille de limiter l'usage des écrans pour éviter les maux de tête. « Lors des pauses, il faut essayer de s'aérer et de pratiquer une activité physique régulière. Si on a des enfants, on peut aller au parc par exemple. On peut aussi lire un bouquin : l'idée étant de s'offrir des moments sans écrans. »

Théoriquement, il est également recommandé de garder une certaine distance avec l'écran, d'éviter de consulter son smartphone ou sa tablette dans le noir, mais aussi une fois au lit. L'idéal serait de stopper l'utilisation des écrans deux heures avant le coucher.

« Sinon, cela peut entraîner des troubles du sommeil, synonymes de maux de tête. » ■

Les migraines, souvent à la puberté

Plusieurs symptômes permettent de distinguer la migraine d'une simple céphalée – soit le traditionnel mal de crâne – chez l'enfant comme chez l'adulte.

« La migraine doit avoir au moins deux des quatre caractéristiques suivantes : il y a d'abord l'hémicrânie, qui consiste à avoir mal à la moitié du crâne. La douleur peut aussi être pulsatile : on a l'impression que le cœur bat dans la tête. La douleur est aussi modérée à sévère, ce qui signifie qu'elle nous pousse à arrêter

nos activités. Elle est également accentuée par le mouvement », précise Marianne de Tourtchaninoff. La migraine est par ailleurs accompagnée de nausées et de vomissements. « Si ces symptômes digestifs sont absents, il faut présenter une intolérance au bruit et à la lumière. » La simple céphalée de tension, bénigne, concerne 75 à 80 % de la population, contre seulement 15 % pour la migraine.

La pathologie migraineuse démarre souvent à la puberté, pour les filles comme pour les garçons. ■ C. Dem.

Les écrans jusqu'à 7h par jour

Plusieurs associations proches du milieu scolaire ont réalisé une enquête sur la mise en place de l'école hybride (50 % du temps en présentiel et 50 % en distanciel).

Le Comité des élèves francophones (CEF), le Centre d'expertise et de ressources pour l'enfance (Cere) et la Fédération des associations de parents de l'enseignement officiel (Fapeo) ont sondé un échantillon de 1 600 parents d'élèves. « Nous avons donc recolté beaucoup de témoignages sur base de questions ouvertes. Et les parents nous ont très souvent mentionné l'émergence de problèmes physiques chez les

adolescents, suite à la mise en place de l'école hybride », détaille Joëlle Lacroix, de la Fapeo. « Certains soucis sont récurrents comme les problèmes de vue, les maux de dos, mais aussi, effectivement, les maux de tête. »

Par ailleurs, plus d'un élève sur deux se dit plus fatigué avec l'usage scolaire des écrans. En outre, 50 % des jeunes auraient observé une dégradation de la qualité de leur sommeil, tandis que certains seraient aussi plus nerveux depuis l'instauration de l'enseignement par écrans interposés.

Si le numérique permet incontestablement de maintenir un lien social entre les

jeunes, certains chiffres interpellent : ainsi, avant le Covid, environ 60 % des adolescents interrogés passaient moins de deux heures par jour devant un écran. En décembre dernier, ce nombre a chuté à 6 %. Autre donnée inquiétante : 85 % des jeunes passent aujourd'hui 4 à 7 heures devant un écran pour des raisons scolaires.

« Sans diaboliser le numérique, ce que nous demandons en tant qu'associations, c'est un usage mesuré des écrans pour ces raisons spécifiques. Mais aussi pour des raisons évidentes de fracture numérique et de formation des enseignants. » ■

C. Dem