

Qu'est-ce qu'une douleur abdominale fonctionnelle ?

Elle survient généralement chez les enfants âgés de 4 à 18 ans.

La douleur abdominale fonctionnelle...

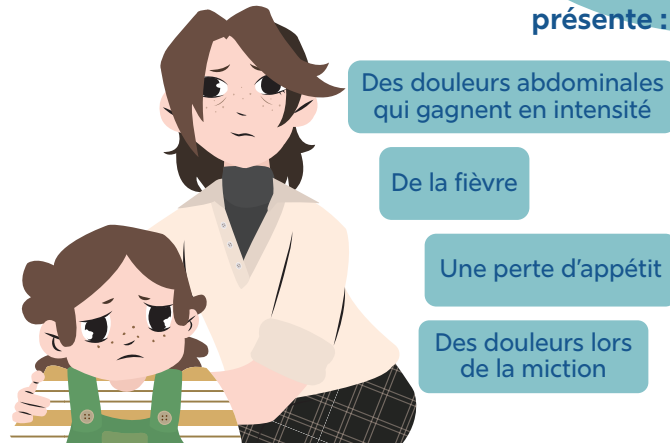
- ✓ N'a pas de cause claire
- ✓ Implique des douleurs abdominales qui durent au moins 4 jours par mois pendant 2 mois
- ✓ N'est pas uniquement liée à l'alimentation, aux activités ou au besoin d'aller à la selle
- ✓ Peut être déclenchée par le stress ou l'anxiété



Signes et symptômes

Votre enfant peut se plaindre fréquemment de douleurs abdominales dans la région du nombril et parfois de maux de tête, de douleurs dans les membres et de difficultés à dormir. Ces enfants ne présentent pas de signes de maladie grave, mais la douleur peut avoir un impact sur leur vie quotidienne.

Appelez le médecin si votre enfant souffre de douleurs abdominales fonctionnelles et qu'il présente :



Douleur Abdominale Fonctionnelle

Pour plus d'informations, visitez le site :

www.espghan.org



 **ESPGHAN**

Contacts et ressources

- <https://kidshealth.org/en/parents/functional-abdominal-pain.html>
- <https://thesleepcharity.org.uk/information-support/children>
- <https://hypnosis4abdominalpain.com/>



Comment pouvez-vous aider votre enfant ?

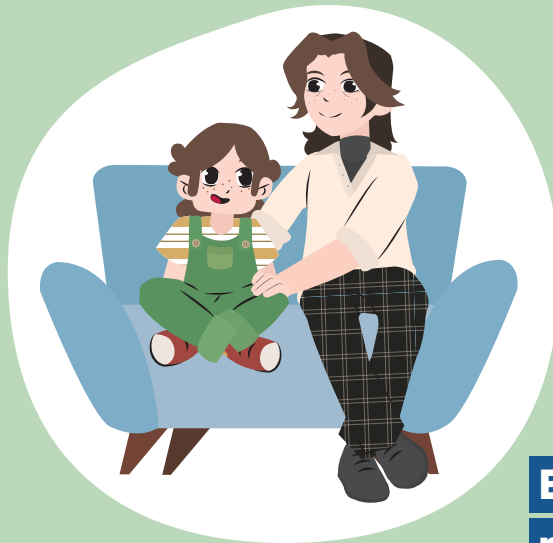
Les douleurs abdominales fonctionnelles disparaissent généralement avec le temps. L'objectif du traitement est donc de soulager les symptômes et d'aider les enfants à reprendre une vie quotidienne normale. Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour l'aider à gérer ses symptômes à la maison :

Activités

Encourager l'enfant à poursuivre ses activités normales, comme aller à l'école, faire du sport et passer du temps en famille et avec ses amis. Les activités peuvent distraire l'enfant de sa douleur et soulager ses symptômes, tandis que l'exercice physique peut améliorer la fonction intestinale et le niveau de stress.

Sommeil

Un mauvais sommeil peut aggraver les symptômes. Si votre enfant a des problèmes pour dormir, essayez de l'aider à améliorer ses habitudes de sommeil. Vous trouverez quelques conseils dans la section des ressources.



Alimentation

Une alimentation équilibrée et une bonne hydratation favorisent la santé de l'intestin et améliorent le bien-être. Il est important de discuter de tout changement de régime alimentaire avec un diététicien.

Bien être psychologique

Si votre enfant est affecté psychologiquement par la maladie (anxiété, dépression, etc.), il est important d'être accompagné(e) pour l'aider à surmonter cela. Envisagez de faire appel à un psychologue pour obtenir du soutien et une aide pour mieux gérer de la maladie.

Rassurer et soutenir l'enfant

La douleur abdominale fonctionnelle peut déclencher et être déclenchée par le stress et d'autres symptômes psychologiques. Il peut être utile de parler à votre enfant de ses facteurs de stress et de mettre en place des stratégies pour les gérer, ainsi que de le ou la rassurer sur le fait que la douleur n'a pas de cause grave et qu'elle est temporaire.

Points clés à retenir



Bien qu'il n'y ait pas de cause connue, les douleurs abdominales fonctionnelles sont réelles et le fait d'ignorer les symptômes peut aggraver la situation.

Ces symptômes peuvent être pénibles et causer une douleur intense, mais ils ne sont pas dangereux et n'entraîneront pas de conséquences à long terme pour votre enfant.



Les enfants souffrant de douleurs abdominales fonctionnelles peuvent se sentir tristes et déçus d'avoir manqué des activités, l'école et des moments avec leurs amis, ce qui peut entraîner une attitude négative face à leur douleur. Aider les enfants à garder une attitude positive peut faire une énorme différence.