

6^{ème} Sommet Francophone de la migraine (19 septembre)

Migraine chez les jeunes : quand une maladie invisible bouleverse l'école, les études et l'entrée dans la vie adulte

Une étude inédite de l'Association La Voix des Migraineux réalisée auprès de parents d'enfants de moins de 18 ans et de jeunes adultes

Absentéisme scolaire, examens manqués, changement d'orientation, renoncement aux loisirs, opportunités professionnelles perdues... Une nouvelle enquête menée par La Voix des Migraineux auprès de parents d'enfants migraineux de moins de 18 ans et de jeunes adultes migraineux de 18 à 25 ans met en lumière l'impact considérable de la maladie bien au-delà des crises elles-mêmes.

Plus d'1 enfant sur 4 a déjà été déscolarisé en raison de ses migraines ; parmi les étudiants interrogés, 30,1 % ont manqué plus de 10 jours d'études au cours des 3 derniers mois et près d'1 sur 2 affirme avoir déjà échoué à un ou plusieurs examens à cause de ses migraines. 28 % ont dû changer d'orientation à cause de leurs migraines.

À travers cette enquête, La Voix des Migraineux souhaite faire mieux reconnaître l'impact global de la migraine dans la vie des enfants et des jeunes adultes, faciliter l'accès aux dispositifs d'accompagnement et renforcer la prise en charge médico-sociale d'une maladie encore trop souvent banalisée.

A l'école ou lors des études : une maladie qui pèse lourd sur la réussite

La migraine ne se résume pas aux heures passées dans le noir en attendant que la crise passe. Chez les enfants et les adolescents, ses conséquences peuvent directement affecter la scolarité.

Selon les parents interrogés, 28,3% des enfants ont déjà été déscolarisés en raison de leurs migraines. Et même lorsqu'ils sont présents en classe, près de 8 enfants migraineux sur 10 ont déjà été empêchés de participer normalement aux activités scolaires en raison de leurs migraines.

Les témoignages recueillis auprès des jeunes adultes montrent que ces difficultés peuvent se prolonger au fil du parcours scolaire et dans les études. **Plus d'1 jeune adulte interrogé sur 2 (56,5 %) déclare ainsi avoir rencontré "très souvent" ou "tout le temps" de l'incompréhension de la part d'enseignants ou de membres du personnel scolaire.**

Cette enquête **fait écho à une récente étude américaine publiée en 2026** qui fait notamment état d'une probabilité **2,7 fois plus élevée de mauvaise assiduité scolaire** chez les enfants souffrant de céphalées récurrentes¹. Ils montrent que la migraine peut influencer non seulement sur les résultats scolaires, mais également sur les choix et les trajectoires de vie.

Des conséquences qui se prolongent dans l'emploi

L'impact ne disparaît pas à l'entrée dans la vie professionnelle. Parmi les jeunes adultes interrogés qui travaillent, **47,6 % estiment que leurs migraines leur ont fait perdre certaines opportunités professionnelles** et **14,3 %** déclarent avoir perdu un ou plusieurs emplois à cause de leurs migraines.

Dans le même temps, **seuls 6 % bénéficient d'une Reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) ou d'une équivalence.**

Ce décalage interroge La Voix des Migraineux sur la **reconnaissance effective du handicap lié à la migraine et l'accès aux dispositifs permettant d'aménager les études ou le travail** lorsque la maladie le nécessite.

« Ces résultats montrent que la migraine chez l'enfant ne peut plus être considérée comme un simple mal de tête. Notre priorité est que les enfants migraineux puissent bénéficier d'un diagnostic précoce,

¹ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/03331024261463173>

d'une prise en charge médicale spécifique et, lorsque cela est nécessaire, de traitements adaptés. Ils doivent également pouvoir accéder aux mêmes dispositifs d'accompagnement scolaire que les enfants atteints d'autres maladies chroniques invalidantes.» déclare **Sabine Debremaecker, Présidente de La Voix des Migraineux.**

La vie sociale également profondément affectée

À un âge où les **relations amicales**, les **activités sportives** et les **moments partagés en famille** participent pleinement à la construction de soi, la migraine impose aussi de nombreux renoncements.

Au cours des 3 derniers mois, **près de 93 % des jeunes adultes** interrogés ont dû manquer au moins une activité avec leurs amis à cause de leurs migraines, avec une médiane de **5 activités manquées** sur cette période. Et parmi ceux qui pratiquent une activité sportive ou de loisirs, la médiane est également de 5 renoncements également.

L'impact apparaît dès l'enfance : **74,8 % des parents** rapportent que les migraines ont déjà **empêché leur enfant de voir ses amis, 85,5 % de participer à des activités sportives** ou de loisirs et **81,8 % de prendre part à des sorties en famille.**

*“ La migraine affecte aussi profondément la vie sociale : sorties annulées, activités sportives abandonnées, moments avec les amis manqués... À un âge où ces expériences participent pleinement à la construction de soi, cet impact ne doit pas être sous-estimé. »*conclut **Sabine Debremaecker.**

Ces résultats seront présentés et discutés lors du 6e Sommet Francophone de la Migraine, qui abordera également deux autres enjeux majeurs du quotidien des patients : le sommeil et l'activité physique.

Sommet Francophone de la Migraine (100% digital, interactif et gratuit)

Samedi 19 septembre 2026 à 16h

à suivre en direct sur ce [lien](#)

Sommeil, activité physique : alliés ou ennemis des migraineux ?

Le sommeil : Mauvaise nuit précédant une crise, migraine qui réveille en pleine nuit, douleur déjà présente au réveil ...certaines personnes décrivent le manque de sommeil comme un facteur susceptible de favoriser les crises, mais également l'effet inverse : la migraine vient elle-même perturber le sommeil, créant parfois un véritable cercle vicieux. Des patients témoignent ainsi de migraines nocturnes, de réveils douloureux ou de la nécessité d'organiser leur rythme de vie autour de besoins de sommeil très réguliers. **Les migraineux sont 5 fois plus impactés par les troubles du sommeil.**

« Le sommeil et la migraine entretiennent des liens étroits. Chez certains patients, les troubles du sommeil peuvent favoriser les crises ; chez d'autres, ce sont les migraines qui dégradent la qualité du sommeil. L'enjeu est donc de rechercher cette interaction et, lorsque cela est nécessaire, d'identifier un éventuel trouble du sommeil associé afin de proposer une prise en charge adaptée. » explique **Cécile Aerts, neurologue spécialisée dans la migraine, les céphalées et les pathologies du sommeil à Montpellier**

L'objectif n'est pas d'imposer une règle identique à tous les patients, mais **d'intégrer davantage le sommeil dans une approche globale et individualisée de la migraine.**

L'activité physique : Parce que l'effort peut parfois être perçu comme un déclencheur de crise, certaines personnes migraineuses réduisent, voire abandonnent toute activité. Pourtant, une activité physique adaptée peut trouver sa place dans la prise en charge de la migraine.

Marche, vélo, natation... l'enjeu est surtout de privilégier une **approche progressive et personnalisée**, en fonction du profil et des capacités de chacun. Une activité trop intense ou pratiquée au mauvais moment peut être mal tolérée, tandis qu'une activité d'endurance adaptée peut au contraire être bénéfique.

« L'activité physique peut être recommandée comme un complément à la prise en charge de la migraine, à condition d'être pratiquée selon des modalités adaptées à chaque patient. » souligne **Jérôme Mawet.**

Méthode de l'enquête

Enquête réalisée par La Voix des Migraineux auprès de 159 parents d'enfants migraineux âgés de 4 à 17 ans et de 168 jeunes adultes âgés de 18 à 25 ans entre juin et mi-août 2026

A propos de la Voix des Migraineux

Créée en 2018 par quatre patientes migraineuses chroniques, l'Association est dirigée par Sabine Debremaeker. Elle rassemble une communauté de près de 32 000 migraineux francophones et échange régulièrement avec plus de 30 000 malades. Ses objectifs ? Soutenir les patients dans la gestion de leur pathologie et dans sa compréhension, améliorer sa prise en charge mais aussi sensibiliser le grand public et agir pour une prise en charge adaptée, la reconnaissance du handicap ainsi que l'inclusion dans l'emploi et à l'école. L'association œuvre activement pour obtenir le remboursement des nouveaux traitements anti-CGRP en France alors qu'ils sont disponibles dans 25 pays d'Europe sur 27.

Elle a publié une étude en avril 2025 « Overview of migraine care, impact of the disease, and patient experience in France through patient voices: a cross-sectional and participatory survey study » dans The Journal of Headache and Pain (<https://thejournalofheadacheandpain.biomedcentral.com/articles/10.1186/s10194-025-02018-y>)

<https://www.lavoixdesmigraineux.fr/>



Contact presse : Laurence de La Touche – laurence@agencethedesk.com – 06 09 11 11 32