

Maux de tête

Ce que vous pouvez faire

Presque tout le monde souffre de temps à autre de maux de tête. La plupart souffre de céphalées de tension ou de migraines. Les maux de tête ne sont pas seulement le fait du destin : ils peuvent être traités avec succès et les crises peuvent être évitées.

90 % de tous les patients concernés souffrent soit de céphalées de tension, soit de migraines, soit des deux. Toutes les autres formes de maux de tête sont rares. Environ 4 patients sur 100 souffrent de maux de tête chroniques.



Les maux de tête sont fréquents et presque tout le monde est touché à un moment ou à un autre. Environ 90 % de la population subit des maux de tête au moins une fois par an. Mais les maux de tête ne sont pas seulement le fait du destin. La plupart des formes peuvent être traitées avec succès et les crises peuvent être évitées.

Quelles sont les différentes formes de maux de tête ?

Les céphalées de tension et les migraines sont les formes les plus fréquentes

Il existe aujourd'hui plus de 200 diagnostics différents de maux de tête.

Les maux de tête comme effet secondaire de diverses maladies

Les maux de tête peuvent être un effet secondaire d'une maladie. Si vous traitez la maladie, le mal de tête disparaît. En voici quelques exemples :

- maux de tête en cas de fièvre, de rhume, de grippe, de grippe intestinale, d'otite ou de sinusite et d'autres infections fébriles
- maux de tête après un excès d'alcool («gueule de bois»), après la prise de drogues
- maux de tête avec problèmes oculaires (glaucome, hypermétropie)
- maux de tête avec problèmes de dents ou de mâchoires.

Maux de tête ou migraines ?			
	Céphalées de tension	Migraine	Maux de tête chroniques
Où avez-vous mal ?	Localisation différente › toute la tête › des deux côtés › dans la région du front › près des tempes › à l'arrière de la tête ou du cou	› d'un seul côté (60-70%) › des deux côtés	Différentes localisations sont possibles
Comment décririez-vous la douleur ?	› sourde et oppressante ou élancements › sentiment d'avoir un casque ou un cerceau serré autour de la tête	› battements › pulsations › martèlements	La douleur peut être très différente : › sourde et oppressante ou élancements › lancinante › parfois d'un seul côté aux petites heures du matin
En particulier	Pas d'augmentation de la douleur pendant l'effort physique, pas de troubles visuels	L'intensité de la douleur augmente en cas d'effort physique La douleur peut empêcher les activités quotidiennes ou les rendre impossibles	Les patients se plaignent de maux de tête plus de 15 jours par mois
Combien de temps dure une crise ?	De quelques heures à un jour, souvent plusieurs jours	De quatre heures à trois jours	Durée parfois très différente
Autres symptômes	› La plupart du temps, aucun symptôme d'accompagnement › Tension / douleur occasionnelle des muscles du cou › Léger inconfort, mais pas de vomissements	› Nausées, vomissements › Sensibilité à la lumière, sensibilité au bruit › Avant la crise, apparition parfois de signes précurseurs, tels que des troubles visuels ou sensoriels	

Très rarement, les maux de tête sont déclenchés par des maladies graves, telles qu'une hémorragie cérébrale, un accident vasculaire cérébral, une tumeur cérébrale ou une méningite.

Maux de tête après une blessure à la tête ou le coup du lapin

Les maux de tête peuvent survenir après un accident avec blessure à la tête ou après le coup du lapin. Six mois après l'accident, cependant, la quasi-totalité de ces patients n'ont plus de douleurs.

Des formes rares de maux de tête

Les formes très rares de maux de tête sont les céphalées en grappe et les névralgies. Les deux sont inoffensives, mais très douloureuses. Ces formes de maux de tête ne sont pas traitées dans ce dossier.

Céphalées de tension aiguës

Les céphalées de tension sont la forme la plus courante de maux de tête. La douleur typique est une douleur sourde oppressante ou lancinante ressentie de manière diffuse dans toute la tête ou même seulement dans le front ou les tempes. Parfois, la douleur ressemble aussi à un casque qui se resserre ou à un bandeau de pression autour de la tête. Souvent, les muscles du cou et de la nuque sont également douloureusement contractés.

Les céphalées de tension peuvent être causées par le bruit, la tension, les changements de temps, une mauvaise posture en position assise, le stress ou même des périodes de récupération après le stress (week-end). Cependant, le mal de tête peut aussi survenir «comme ça», sans élément déclencheur. L'usure de la colonne cervicale n'entraîne que très rarement cette forme de mal de tête.

Ce qui peut aider en cas de céphalées de tension aiguës

Il suffit souvent de faire quelques exercices de relaxation, d'appliquer des compresses froides ou de prendre un bain chaud. Les distractions et la marche peuvent également aider.

Il faut prendre le moins de médicaments possible et le moins souvent possible. Si vous prenez des médicaments contre les maux de tête, prenez des analgésiques «ordinaires», comme le paracétamol (500–1000 mg) ou l'acide acétylsalicylique (500–1000 mg). Vous trouverez des noms de médicaments dans l'encadré «Médicaments pour les maux de tête et les migraines». Les médicaments spéciaux contre la migraine à base de triptans (par exemple Zomig®, Imigran®) ne servent à rien en cas de céphalées de tension et il ne faut donc pas en prendre. Les crises de céphalées de tension peuvent être évitées grâce à des exercices de relaxation réguliers et à un entraînement d'endurance léger: voir «Soulager les maux de tête sans médicaments» (page 4).

Migraine

Environ un cinquième de tous les patients souffrant de maux de tête ont des migraines. La migraine est probablement le résultat d'une réaction congénitale accrue du cerveau à des stimuli externes et internes. La disposition à la migraine est héréditaire, il existe des «familles migraineuses».

La gravité de la migraine peut varier : les crises de migraine peuvent devenir plus fortes ou plus faibles au cours de la vie, même sans influence extérieure et sans traitement.

Migraine sans aura

Les crises de migraine typiques durent généralement entre quatre heures et trois jours. Généralement, elles augmentent en cas d'effort physique. La plupart des patients se sentent mal pendant les crises. Les activités quotidiennes (travail professionnel, ménage, garde d'enfants, visites) ne sont souvent plus possibles. Les crises de migraine ne sont pas seulement des maux de tête un peu plus forts, mais une maladie qui oblige beaucoup de gens à rester dans une pièce sombre. Les migraines sont généralement unilatérales et pulsatives et la douleur ressemble à des coups de couteau ou de marteau. Généralement, elles augmentent en cas d'effort physique. Les crises de migraine sont souvent accompagnées de nausées et de vomissements ainsi que d'une grande sensibilité à la lumière et au bruit. Les muscles du cou et de la nuque peuvent être tendus.

Migraine ophtalmique (avec aura)

Environ 10 à 20 % des patients migraineux ressentent également des symptômes transitoires (aura) avant la crise. Il s'agit de signes tels que des éblouissements, des troubles de la vue, des troubles de l'élocution, des picotements dans les bras et les jambes, de l'engourdissement. Ces signes disparaissent généralement lorsque le mal de tête s'installe, mais peuvent durer jusqu'à sept jours dans des cas exceptionnels. Une migraine ophtalmique n'est pas plus dangereuse qu'une migraine sans aura.

Médicaments contre les maux de tête et les migraines

	Que contiennent-ils ?	Noms des médicaments (exemples)
Médicaments « ordinaires » contre les maux de tête	› Paracétamol	› Acétalgine, Dafalgan, Panadol, Tylenol
	› Acide acétylsalicylique	› Aspégic, Aspirine, Aspro
	› Ibuprofène	› Irfen, Algifor, Brufen, Dolocyl
	› Acide méfénamique	› Méfénacide, Ponstan, Méphador
	› Diclofenac	› Voltaren, Olfen, Ecofenac
	› Naproxen	› Naproxen-Mepha, Apranax, Aleve, Proxen
Contre les nausées et les vomissements	› Dompéridone	› Motilium lingual
	› Métoclopramide	› Paspertine, Primperan
	› Meclizine	› Itinerol B6
Triptans* (médicaments spéciaux contre la migraine)	› Triptan	› Imigran, Maxalt, Naramig, Relpax, Zomig

* Les triptans ne sont utiles que pour les migraines et les nausées. La fatigue, l'épuisement et la sensation de malaise peuvent persister malgré la prise de ces médicaments.

Quels sont les éléments déclencheurs de migraines ?

La cause de la migraine n'est pas connue avec précision. Cependant, on sait que divers facteurs peuvent déclencher une crise de migraine. Les déclencheurs connus sont :

- le stress physique ou mental et la réduction du stress (week-end, vacances)
- un rythme de sommeil irrégulier, le décalage horaire en cas de longs vols
- le changement de temps, l'utilisation d'un sèche-cheveux
- la faim ou le fait de sauter des repas
- certains aliments, tels que le fromage, l'alcool, le café, le thé, le coca, le glutamate (dans les aromates, dans la nourriture chinoise), le chocolat, les œufs, les noix, les tomates
- les fluctuations hormonales chez la femme (avant ou pendant les menstruations, lors de la prise de la pilule, pendant les années de ménopause)
- le bruit, la lumière clignotante
- le produit de contraste pour les examens radiologiques, certains médicaments vasodilatateurs

La migraine est un problème de femmes

Les femmes sont trois fois plus susceptibles de souffrir de migraines que les hommes. Environ un quart des femmes de moins de cinquante ans a des crises de migraine. Les hormones féminines peuvent influencer la migraine de différentes manières. Chez certaines femmes, la migraine disparaît pendant la ménopause lorsque les niveaux d'hormones changent; chez d'autres, c'est à ce moment-là qu'elle apparaît pour la première fois. Il en va de même pour la pilule ou l'hormonothérapie qui peuvent entraîner des migraines chez certaines femmes ou réduire les crises chez d'autres.

Ce qui peut aider en cas de crise de migraine

- Les médicaments doivent être pris le plus tôt possible, voir « Médicaments contre la migraine ». Les médicaments spéciaux contre la

Médicaments contre la migraine

Important : en cas de migraine, les médicaments doivent être pris le plus tôt possible, car c'est ainsi qu'ils sont le plus efficaces.

Crise légère à modérée

1. en cas de vomissements ou de nausées : prenez des suppositoires (Paspertin[®], Primperan[®]) ou un comprimé sublingual (Motilium[®]) et attendez 15 minutes.
2. Prenez ensuite un analgésique contenant l'un des ingrédients actifs suivants :
 - › Paracétamol* 1000 mg en comprimé effervescent ou en suppositoire
 - › Acide acétylsalicylique* 1000 mg en comprimé ou sachet effervescent
 - › Ibuprofène* 600–1800 mg
 - › ou un analgésique pour vous aider
 - › Diclofénac* 100–150 mg
 - › Acide méfénamique* 500–1500 mg
 - › Naproxène* 500–1000 mg

Surtout en cas de migraine avec aura : tous ces médicaments doivent si possible être pris pendant l'aura. N'attendez pas que le mal de tête soit déjà là.

Crise de migraine sévère

- › Triptans* en spray nasal, en comprimés pelliculés, en comprimés linguaux, en suppositoires ou injectés sous la peau

Surtout en cas de migraine avec aura : les Triptans ne doivent être pris que lorsque le mal de tête survient et non pendant l'aura.

Médicaments pour prévenir les migraines

Bêta-bloquants, antagonistes du calcium, antidépresseurs, magnésium 400–600 mg par jour, vitamine B2, co-enzyme Q10. Pour les femmes souffrant de migraines pendant leurs menstruations, les comprimés d'hormones ou les patchs d'œstrogènes peuvent également avoir un effet préventif.

La prévention au moyen de médicaments est utile dans les cas suivants :

- › plus de trois crises graves par mois
- › pour les crises très longues, d'une durée de 48 heures ou plus
- › si la douleur devient invalidante
- › si les médicaments contre les maux de tête ou la migraine ne sont pas efficaces

* Vous trouverez les noms des médicaments dans le tableau « Médicaments contre les maux de tête et les migraines » (page 2)

migraine (triptans) ne doivent être pris qu'en cas de maux de tête et non pendant l'aura. Vous pouvez trouver tous les médicaments dans l'encadré : « Médicaments contre la migraine » (voir tableau ci-dessus).

- Accordez-vous un peu de repos et changez-vous les idées : retirez-vous dans une pièce calme et sombre. Si cela n'est pas possible, focalisez votre attention sur un point précis. Regardez une photo, par exemple, ou essayez de vous plonger dans un souvenir agréable. Imaginez que vous êtes devant un beau paysage ou en train de caresser votre animal de compagnie.
- Pour toutes les autres mesures, voir « Soulager les maux de tête sans médicaments » (page 4).

Quel est le meilleur médicament en cas migraine ?

Il n'est toujours pas possible à ce jour de prédire de manière fiable quel médicament sera le plus efficace pour quelle personne. Le meilleur médicament est celui qui vous fait du bien. Si vous pouvez soulager votre migraine avec des médicaments « ordinaires » contre les maux de tête – par exemple Aspirine[®] ou Dafalgan[®] – ce sont les médicaments qu'il vous faut et qui vous conviennent. Des médicaments spéciaux contre la migraine (triptans) sont nécessaires si les médicaments « ordinaires » contre le mal de tête ne vous aident pas suffisamment ou si vous ne pouvez pas les prendre. Les remèdes spéciaux contre la migraine ont l'avantage d'aider également à lutter contre les nausées et les vomissements.

Soulager les maux de tête sans médicaments

Même si l'efficacité de ces conseils n'a pas été prouvée par des études, ils aident de nombreuses personnes souffrant de maux de tête.

Détente, distractions

- › Marcher en plein air
- › Se retirer un moment dans une pièce calme et sombre
- › Exercices de relaxation (relaxation musculaire selon Jacobson, Yoga, Qi gong, méthode Feldenkrais, entraînement autogène, exercices de respiration)



Traitement par le froid ou la chaleur

- › **Compresses froides** (surtout pour les maux de tête dans la zone du front) : placez un linge froid ou une poche froide sur la zone douloureuse pendant une minute, puis retirez-la trois minutes. Répétez jusqu'à trois fois
- › **Compresses chaudes** sur la nuque en cas de maux de tête à l'arrière de la tête et de tension dans les muscles de la nuque
- › **Bains de pied/douche sur les pieds chauds/froids** : douchez ou baignez vos pieds et le bas de vos jambes avec de l'eau chaude pendant trois à cinq minutes. Rincez ensuite avec de l'eau froide pendant une dizaine de secondes. Répétez trois fois.
- › **Bain chaud** pendant dix à vingt minutes. Additifs aromatiques pour la détente : fleur d'oranger, bergamote

Massage de la tête

- › **Massage des tempes** à l'huile de menthe poivrée
- › **Massage des tempes** : placez le majeur et l'index sur les tempes et massez avec une légère pression et des mouvements circulaires pendant au moins cinq minutes
- › **Massage du front** : placez l'index et le majeur sur le front et massez pendant trois à cinq minutes
- › **Massage aux glaçons** des zones douloureuses de la tête (bon pour la migraine)

Remède de grand-mère

- › Boire une tasse de café très fort avec le jus d'un demi-citron ou sucer une rondelle de citron avec votre café

Cependant, ils n'ont pas d'influence sur d'autres symptômes comme la fatigue ou l'épuisement. Soyez prudents en cas d'hypertension ou de maladie cardiaque.

Prévenir la migraine

Les crises de migraine peuvent être évitées, mais la migraine n'est pas «guérie» pour autant. Avec des médicaments et quelques mesures préventives, il est cependant possible d'espacer les crises et de les rendre moins douloureuses.

- Découvrez ce qui déclenche vos migraines et essayez d'éviter ces éléments déclencheurs. La meilleure façon de savoir ce qui déclenche votre migraine est de tenir un journal de vos maux de tête.
- Faites attention à observer un rythme régulier de veille et de sommeil :

même les week-ends et les jours fériés, vous devez toujours vous coucher et vous lever à peu près à la même heure.

- Si vous souffrez d'hypertension, suivez un traitement pour la ramener à un niveau normal.
- Les exercices de relaxation quotidiens et l'exercice physique régulier sont très prometteurs. Veillez à faire de l'exercice au moins trois à quatre fois par semaine pendant environ 30 minutes, de manière à transpirer facilement.
- L'acupuncture aide certains patients : «Médecine complémentaire pour les maux de tête» (voir page 6).
- Les médicaments suivants permettent de prévenir cette situation : Bêta-bloquants, antagonistes du calcium,

certain antidépresseurs, médicaments antiépileptiques, magnésium (400–600 mg par jour), vitamine B2, co-enzyme Q10. Ces médicaments réduisent le nombre et la gravité des crises de migraine. Environ 60 à 80 % des patients ont donc beaucoup moins de crises de migraine. Toutefois, les médicaments ne sont utiles que s'ils sont pris régulièrement et sur une longue période (6 à 12 mois).

Soulager les maux de tête sans médicaments

Faire de l'exercice : un remède miracle

Un entraînement d'endurance léger aide à prévenir les maux de tête. Mais pour qu'il soit utile, il faut s'entraîner pendant 30 à 45 minutes trois fois par semaine de manière à pouvoir transpirer facilement sans être essoufflé. Sont appropriés : le jogging ou la marche rapide, la natation, le vélo, la marche nordique. Certains patients rapportent que leurs maux de tête ont pour ainsi dire disparu.

Apprendre à gérer le stress

Le stress, l'anxiété, l'inquiétude et la tension constante peuvent provoquer des maux de tête. Nous employons également l'expression : «se casser la tête». Malheureusement, le stress et les situations stressantes ne peuvent pas toujours être évités. Mais vous pouvez apprendre à mieux gérer les situations où vous vous sentez sous pression ou surchargé. Il existe des formations spéciales sur la gestion du stress. Parfois, il est également utile de pouvoir discuter de ses problèmes avec un professionnel, par exemple avec un psychologue ou un psychiatre.

Apprendre à se détendre

On peut s'entraîner à la sérénité et à la relaxation. Les exercices de relaxation tels que la relaxation musculaire progressive, l'entraînement autogène, la méthode Feldenkrais, le Qi gong, le Yoga ou la thérapie respiratoire «immunisent» le corps contre le stress. De nombreux cours, cassettes, CD, DVD ou livres enseignent ces méthodes utiles.

Médicaments contre les maux de tête : Attention à la dépendance !

Il ne faut jamais prendre de médicaments contre les maux de tête ni de triptans (médicaments contre la migraine) pendant plus de trois jours consécutifs ni plus de dix jours par mois. Une utilisation trop fréquente et des doses trop élevées peuvent entraîner une dépendance et des maux de tête liés aux médicaments.

Tests : votre mal de tête est-il dû à un médicament ?

- > Avez-vous des maux de tête tous les jours ? Oui Non
- > Traitez-vous vos maux de tête avec des médicaments contre la migraine ou les maux de tête ? Oui Non
- > Prenez-vous ces médicaments quotidiennement ou presque quotidiennement ? Oui Non

Si vous avez répondu oui aux trois questions, il est possible que votre mal de tête soit dû au médicament. Il est important de consulter votre médecin traitant.

Maux de tête chroniques

Si le mal de tête se produit plus de 15 jours par mois, on parle de mal de tête chronique. Environ 3% de tous les patients souffrant de migraines et de céphalées de tension ont des maux de tête chroniques. Les maux de tête chroniques incitent souvent les patients à prendre trop d'analgésiques et à en prendre trop souvent.

Thérapie des maux de tête chroniques

En cas de maux de tête chroniques, la thérapie la plus efficace est une combinaison de médicaments à titre préventif, d'entraînement contre le stress et d'exercices de relaxation. Des études scientifiques l'ont démontré. Cependant, la thérapie des maux de tête chroniques est difficile et demande beaucoup de patience. Les premiers succès ne se mani-

festent souvent qu'après des semaines, et les maux de tête ne s'atténuent généralement que partiellement, sans disparaître complètement.

Les médicaments utilisés sont des antidépresseurs. Les antidépresseurs augmentent le seuil de la douleur et en modifient la perception, de sorte que les crises de céphalées deviennent moins fréquentes et moins fortes. Les autres médicaments contre les maux de tête et les triptans (médicaments contre la migraine) doivent être pris aussi rarement que possible en cas de céphalées chroniques.

Maux de tête chroniques dus aux médicaments

Ceux qui prennent trop ou trop souvent des médicaments contre les maux de tête deviennent progressivement dépendants. Le corps s'habitue aux nombreux médicaments et réagit par des maux de tête dès que l'on cesse de

prendre des comprimés, ce qui incite à en prendre de plus en plus. Dans les cas extrêmes, on a mal à la tête malgré les médicaments.

La seule façon de traiter le mal de tête dû aux médicaments est d'effectuer un sevrage. Cela ne peut se faire que sous le contrôle d'un médecin, que ce soit en ambulatoire ou à l'hôpital. Tout traitement médicamenteux contre les maux de tête est inutile tant que des analgésiques ou des triptans (médicaments contre la migraine) sont encore pris.

Quels sont les examens nécessaires pour les maux de tête ?

Le plus important pour le diagnostic des maux de tête est une conversation détaillée avec le médecin et un examen neurologique. Un journal des maux de tête peut fournir des informations importantes sur le type de douleur. Grâce à toutes ces informations, le médecin peut établir un diagnostic précis et évaluer si des examens complémentaires tels que des radiographies, un scanner, une IRM, un EEG ou des tests de laboratoire sont nécessaires. Pour le diagnostic des céphalées de tension ou des migraines, ces examens ne sont généralement pas nécessaires. Ces deux types de maux de tête peuvent être identifiés de manière fiable par un médecin expérimenté sur la base d'une conversation détaillée et d'un examen spécifique.

Quand a-t-on besoin d'un examen d'imagerie médicale (scanner ou IRM) ?

De nombreux patients ont peur d'avoir une maladie grave et souhaitent donc « s'allonger dans le tube » afin de savoir ce qu'il en est (IRM, CT scan). Cela n'est toutefois nécessaire et utile que dans quelques cas. Si le médecin ne trouve rien d'anormal dans la conversation et pendant l'examen, il est extrêmement peu probable qu'une maladie grave responsable du mal de tête soit détectée au scanner ou à l'IRM.

Un scanner et une IRM ou un test de laboratoire sont nécessaires pour le di-

Votre journal personnel des maux de tête

Un calendrier des maux de tête aide non seulement à établir un diagnostic des maux de tête, mais aussi à identifier les éléments déclencheurs. Il existe de nombreux tableaux et calendriers des maux de tête sur Internet, par exemple sous www.headache.ch.

On peut y noter, entre autres, les éléments suivants :

- > Quand les maux de tête ont-ils commencé ? Combien de temps ont-ils duré ? Quelle était leur intensité ?
- > Avez-vous déjà eu des signes d'aura ?
- > Des nausées, une photophobie, des troubles visuels, une sensibilité au bruit ou d'autres symptômes d'accompagnement sont-ils survenus en même temps ?
- > Et avant la crise ? Qu'est-ce qui a pu la déclencher ? Qu'avez-vous mangé ? Avez-vous fait des efforts physiques ? Vous êtes-vous senti stressé ?
- > Dans quelle partie du cycle les crises se produisent-elles ? Prenez-vous des hormones ?
- > Quels sont les médicaments que vous avez pris pour la douleur ? Dans quelle mesure vous ont-ils aidé ?

agnostic, par exemple si une paralysie survient en même temps que le mal de tête, ou si des maux de tête insupportables se déclarent soudain (voir aussi « Signaux d'alerte » dans le tableau « Quand dois-je aller chez le médecin lorsque j'ai mal à la tête » ?)

Médecine complémentaire pour les maux de tête

En particulier dans le cas de maux de tête ou de migraines chroniques, il peut être judicieux d'utiliser une méthode non conventionnelle comme mesure préventive, par exemple quelque chose qui ne relève pas de la médecine académique.

Acupuncture

L'acupuncture peut être très utile pour les maux de tête et les migraines chroniques. Chez certains patients, le nombre de crises diminue et l'intensité des céphalées peut diminuer quelque peu. Une étude indépendante importante réalisée en 2016 montre que l'acupuncture est un peu plus efficace qu'une « fausse acupuncture », où les aiguilles sont placées en dehors des points d'acupuncture.

Autres méthodes

Beaucoup de personnes souffrant de maux de tête déclarent également que l'une ou l'autre des méthodes ci-dessous les a aidées. Cependant, il n'a pas encore été prouvé scientifiquement que ces méthodes sont réellement utiles.

Quand faut-il aller chez le médecin lorsque l'on a mal à la tête ?

Signaux d'alerte – se rendre chez le médecin de toute urgence

- › Maux de tête après un accident avec perte de conscience
- › Maux de tête soudains et sévères (« mal à la tête comme jamais auparavant »)
- › Maux de tête accompagnés d'une vision trouble, d'une perte de sensation ou de difficultés d'élocution
- › Maux de tête avec difficulté à marcher (trébuchements, chutes) ou avec paralysie
- › Maux de tête accompagnés d'un état de confusion, des convulsions ou une perte de conscience
- › Maux de tête avec fièvre et raideur de la nuque
- › Maux de tête le matin avec vomissements abondants sans nausées (surtout chez les enfants)

Dans ces cas, des examens complémentaires tels qu'une radiographie, un scanner, une IRM ou des tests de laboratoire peuvent être nécessaires.

Prendre rendez-vous prochainement chez le médecin

- › Vous vous réveillez dans la nuit avec un mal de tête
- › Vous avez des maux de tête en position allongée, qui s'améliorent spontanément quand vous vous levez
- › Vos maux de tête surviennent quand vous faites du sport, quand vous toussez, éternuez, exercez une pression ou quand vous avez un orgasme.
- › Vos crises de maux de tête sont de plus en plus fréquentes ou de plus en plus sévères
- › Votre mal de tête change ; de sourd et en vrille, il se transforme en douleur lancinante
- › Vous avez plus de 40 ans et vous avez des maux de tête pour la première fois de votre vie

Vous devez également consulter votre médecin dans les situations suivantes

- › Vous avez des maux de tête plus de dix jours par mois
- › Vous prenez plus ou plus fréquemment des médicaments contre les maux de tête
- › Vos maux de tête ne disparaissent pas malgré les médicaments
- › Votre médicament contre les maux de tête, auparavant efficace, ne fonctionne plus

- Acupression
- Thérapie craniosacrale (forme particulière d'ostéopathie)
- Médecine chinoise
- Chiropractie
- Massages en cas de tension des muscles du cou.

Il n'est pas prouvé que le retrait des plombages dentaires en amalgame aide à lutter contre les maux de tête. N'oubliez pas que le remplacement de ces obturations est très coûteux et que l'assurance-maladie ne couvre pas ces coûts.

IMPRESSION

© 2017 par l'association mediX suisse

Le dossier de santé « Maux de tête » a été mis à jour en février 2017.

Chef de la rédaction : › Dr Uwe Beise

Auteur : › Dr. méd. Anne Sybil Götschi

Toutes les informations qui figurent dans ce dossier de santé sont basées sur l'état actuel des connaissances. Elles ne prétendent pas être exhaustives. Elles ne remplacent pas les conseils ou les traitements médicaux professionnels. Toute responsabilité de l'association mediX suisse, de la rédaction, des auteurs et du réseau de médecins mentionné à la première page est exclue.

Tous les dossiers de santé mediX peuvent être consultés sur Internet à l'adresse www.medix.ch
mediX suisse, Sumatrastr. 10, 8006 Zurich, tél. 044 366 53 75, info@medix.ch