

## MAUX DE TÊTE

Les maux de tête (céphalées) sont des douleurs très courantes dont la très grande majorité se présente sous la forme de céphalées de tension ou de migraines.

La **céphalée de tension** occasionne une douleur localisée (impression d'un bandeau serrant tout le tour de la tête, qui irradie parfois dans le cou) au niveau de la boîte crânienne qui est souvent reliée au stress ou à l'anxiété, au manque de sommeil, à la faim ou à l'abus d'alcool.

La **migraine** se manifeste par des crises d'intensité légère jusqu'à des douleurs très intenses, qui peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours. Une crise de migraine commence souvent par une douleur ressentie d'un seul côté de la tête ou localisée près d'un œil. La douleur est souvent perçue comme des pulsations dans la boîte crânienne et elle est aggravée par la lumière et le bruit (et parfois les odeurs). La migraine peut aussi s'accompagner de nausées et de vomissements.

Certains médicaments pour le cœur ou ceux administrés à la suite d'une transplantation d'organes (immunosuppresseurs) provoquent des maux de tête chez de nombreuses personnes. Dans certains cas, ces céphalées se produisent au début du traitement et s'estompent graduellement au cours des semaines suivantes.

### QUE FAIRE?

- Reposez-vous dans un endroit calme et sombre. Essayez l'utilisation d'une compresse froide ou de glace sur le front ou sur les yeux.
- Évitez la télévision ainsi que le bruit et la lumière intense.
- Essayez des techniques de relaxation, des exercices de yoga ou de respiration.
- Essayez d'identifier les éléments déclencheurs de la céphalée comme : le vin rouge, les fromages vieillis (parmesan, cheddar), la crème sure, la sauce soya, la caféine (chocolat, café, thé, boissons gazeuses), les additifs alimentaires tels que les nitrites (pepperoni, salami, jambon, bacon, saucisses et poissons fumés) et le glutamate monosodique (MSG) (mets chinois, soupes en conserve, mets

congelés). Considérez également ces types d'aliments qui peuvent déclencher les maux de tête : les agrumes, les ananas, les raisins, la choucroute, les pois chiches, les oignons, la bière et la levure. Il n'est pas nécessaire d'éliminer tous ces aliments de votre alimentation. Commencez par observer si vos migraines se manifestent habituellement après la consommation de certains de ces aliments. Ensuite, diminuez graduellement la consommation des aliments soupçonnés afin de voir s'il y a une amélioration.

- Mangez de façon régulière, trois petits repas et trois collations.
- Buvez beaucoup de liquides (au moins 1 litre par jour) tels que de l'eau, des tisanes, etc., à moins que vous n'ayez une limite liquidienne à respecter.
- Modérez votre consommation d'alcool.
- Évitez les sources de stress.
- Dormez suffisamment.
- Faites régulièrement de l'exercice.
- Essayez l'utilisation d'un analgésique comme le *Tyléno*l.

## QUAND CONSULTER?

- Si vous suivez ces conseils et que les maux de tête persistent et affectent votre humeur et votre qualité de vie.
- Si vous présentez une vision anormale, des étourdissements, des nausées ou des vomissements.
- Si vous avez de la fièvre ou une raideur de la nuque.
- Si les maux de tête sont intenses et apparaissent rapidement.
- Si les maux de tête apparaissent la nuit.

## POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

- [Passeport Santé – Mal de tête](#)
- [Migraine Québec – Existe-il plusieurs sortes de maux de tête?](#)
- [CHUM – Migraine : réduire les crises par vos habitudes de vie](#)

**Note :** Les liens hypertextes ci-dessus vous sont suggérés à titre informatif. Il est possible que l'information qui y est présentée ne soit pas toujours mise à jour de façon continue ou qu'un lien demeure introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information dont vous avez besoin.