

Maux de tête ou céphalée de tension

Il s'agit des maux de tête oppressants, continus, non pulsatiles, d'intensité légère à modérée, causés par des contractions musculaires. Ces douleurs donnent l'impression qu'un casque serre le haut de la tête ou la nuque, souvent de manière bilatérale. Ces maux sont très courants et, chez certains patients, ils sont récurrents ou chroniques. Ces maux peuvent s'accompagner d'une aggravation due à la lumière et aux bruits forts, ainsi que de légères nausées. Ils commencent généralement à l'état éveillé et s'aggravent au cours de la journée. Comme pour d'autres types de maux de tête, la céphalée de tension peut y avoir une douleur lorsque l'on appuie sur certains points sensibles de la tête. Certains patients souffrant de céphalées de tension souffrent également d'un autre type de mal de tête : la [migraine](#).

Comment prévenir les maux de tête ?

Évitez la consommation quotidienne et à forte dose de médicaments contre la douleur, car vous pourriez **finir par développer des maux de tête** dus à une utilisation excessive de médicaments.

Dormez suffisamment.

Le stress, l'anxiété ou la dépression favorisent l'apparition de la douleur ; essayez de les contrôler.

Il est recommandé de maintenir des **habitudes saines en matière de sommeil, d'exercice physique et d'alimentation, et d'éviter les situations qui provoquent des maux de tête.**

Il est conseillé d'arrêter de fumer et de boire de l'alcool. Si le café ou les boissons à base de cola vous rendent nerveux, ils peuvent aggraver vos maux de tête. Votre médecin peut vous prescrire un traitement préventif si la douleur est très persistante et fréquente.

Comment traiter les crises douloureuses ?

Déconnectez-vous un moment du travail ou de vos soucis, en vous promenant, en vous relaxant ou en vous reposant. Si le repos ne soulage pas la douleur, vous pouvez prendre un analgésique tel que le paracétamol ou l'ibuprofène. La menthe en infusion a un effet analgésique et peut être associée à une tisane relaxante. Si la douleur se concentre à l'arrière de la tête et de la nuque, des massages, des compresses ou des bains chauds vous soulageront également.



Quand on doit consulter un médecin ?

Veillez prendre rendez-vous avec un médecin si vos maux de tête présentent des caractéristiques différentes de celles de vos maux habituels, si vous avez plus de 50 ans ou s'ils sont récents. Veillez également vous renseigner sur la présence de vomissements ou de symptômes interférant avec vos activités quotidiennes. Veillez noter que des consultations médicales sont nécessaires dans les cas suivants : douleur s'intensifiant lors d'exercices physiques ou de toux ; douleur réveillant la nuit ; prescription fréquente d'analgésiques ; tristesse intense ; nervosité persistante ; douleur plus intense ou localisée ; fièvre ou confusion mentale associée à la douleur.