

La céphalée de tension

C'est un mal de tête dû à la tension musculaire.

La douleur ressemble à celle que l'on éprouverait si on avait la tête ou la nuque serrée dans un étau. Cette céphalée est très fréquente et peut se présenter de façon récurrente ou chronique.

Certaines personnes souffrant de céphalée de tension présentent aussi un autre genre de mal de tête: la migraine.

Ceci est connu comme céphalée mixte, qui alterne les crises de douleur dues à l'une ou à l'autre (Voir les conseils sur la migraine sur la feuille n° 28).

Prévenez le mal de tête:

Évitez de consommer chaque jour des doses élevées de médicaments contre la douleur (codéine, ergotiques, paracétamol et autres), car vous pourriez **finir par avoir une céphalée** due aux analgésiques.

Dormez selon vos besoins.

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

Faites de l'exercice au moins une demie heure par jour: ceci réduit la tension musculaire et nerveuse et vous aide à prévenir la douleur chronique.

Il est conseillable d'arrêter de fumer et de boire de l'alcool. Si le café ou les boissons au cola vous excitent, ceci peut aggraver votre mal de tête.

Comment traiter les crises de douleur:

Oubliez pendant quelque temps le travail et les soucis: promenez-vous, détendez-vous, reposez-vous.

Prenez un comprimé de paracétamol ou de paracétamol-codéine, ou un anti-inflammatoire dès l'apparition de la douleur.

L'infusion de menthe a un effet analgésique; vous pouvez la mélanger avec une tisane calmante.

Si la douleur atteint la partie postérieure de la tête ou du cou, un massage, une compresse ou un bain chaud vous soulageront aussi.



Quand faut-il consulter le médecin?

Quand le mal de tête est différent de celui que vous avez normalement.

Quand la douleur augmente si vous faites de l'exercice ou vous tousssez.

Quand la douleur vous réveille pendant la nuit.

Quand vous avez besoin de prendre des analgésiques la plupart des jours.

Quand vous ressentez une tristesse intense.

Quand vous n'arrivez pas à réduire votre agitation.

Quand la douleur se fait plus intense ou plus localisée, ou quand elle associe fièvre ou confusion mentale.