

Le mal de tête

Les céphalées simples (ou céphalées de tension)

- Ce sont les plus fréquentes.
- Elles surviennent essentiellement en réaction à un état de tension psychique (surmenage, anxiété, dépression).
- Le mal de tête est d'intensité plutôt modérée, diffus, touchant les deux côtés de la tête.
- Ces céphalées sont épisodiques, durent quelques heures ou quelques jours.
- Elles sont habituellement soulagées par la prise d'antalgiques simples : aspirine, paracétamol, anti-inflammatoires et par la détente et le repos.

Quand le mal de tête est une migraine

- La migraine est plus qu'un simple mal de tête.
- Elle peut-être déclenchée par différents facteurs : psychologiques, alimentaires, sensoriels.

Elle se définit par :

- des crises douloureuses pendant 4 à 72 heures,
- une douleur de type pulsatile, c'est-à-dire qui donne l'impression de battre suivant le rythme des pulsations cardiaques,
- une douleur qui prédomine le plus souvent d'un seul côté du crâne,
- Elle peut être précédée durant quelques minutes par des troubles visuels (scintillements, « trous » dans le champ visuel, vision floue), des engourdissements, des fourmillements, des troubles du langage, voire une paralysie momentanée (très rare).
- Elle peut s'accompagner de nausées, de vomissements, d'une intolérance à la lumière et au bruit, de vertiges, d'une diminution de l'acuité visuelle, d'une baisse de la tension artérielle.
- Elle est parfois héréditaire (familles de migraineux).
- Les antalgiques habituels (aspirine, paracétamol, anti-inflammatoire) ne sont pas toujours suffisants pour la soulager. Quant les crises résistent, le médecin est amené à prescrire des dérivés de l'ergot de seigle ou des triptans qui pourront être utilisés dans certains cas dès le début des crises migraineuses.

Très fréquent, le mal de tête ou céphalée est habituellement la manifestation banale d'un état de tension psychique (surmenage, anxiété) qui peut toucher chacun d'entre nous. Mais il peut également s'agir d'une migraine, ou d'un symptôme d'une maladie plus grave.

- Lorsque les crises de migraine sont fréquentes et gênent la vie sociale, le médecin pourra proposer un traitement de fond (bêta bloquant par exemple) éventuellement associé à la relaxation.
- Des examens (scanner, IRM, Electroencéphalogramme, Doppler) ne sont pratiqués que chez l'enfant et en cas de migraine non typique pour éliminer un autre diagnostic.

Mal de tête : quand faut-il consulter ?

Le mal de tête peut être également le symptôme de nombreuses maladies (hypertension, accident vasculaire cérébral, traumatisme crânien, méningite, etc...) dont certaines doivent être prises en charges en urgence. Il faut donc faire impérativement appel à un médecin quand :

- Les médicaments antalgiques ne suffisent pas à soulager la céphalée ou la migraine et que la douleur devient quasi permanente ou survient en crises de plus en plus rapprochées.
- Il s'agit de très violents maux de tête apparus soudainement.
- Les maux de tête sont associés à une raideur de la nuque, de la fièvre, des vomissements.
- Les céphalées s'accompagnent de troubles de la conscience, de paralysie.
- Les douleurs se font de plus en plus intenses au fil du temps.

Cachet du médecin