

ANTALGIE



# LES MAUX DE TÊTE

Des conseils pour soulager vos maux de tête

## EDITO

Qui n'a jamais eu mal à la tête ? Près d'une personne sur deux âgée de plus de 15 ans déclare être sujette à des maux de tête. Ceux-ci sont le plus souvent ponctuels et de courte durée<sup>(1)</sup> mais n'en demeurent pas moins très gênants. À l'inverse, certaines situations nécessitent une prise en charge immédiate.

Dans tous les cas, il n'y a pas de fatalité, il existe des solutions contre la douleur et pour diminuer le nombre de crises. Pour cela, vos maux de tête méritent une prise en charge globale.

Quelles sont les situations d'urgence ? Pourquoi a-t-on mal à la tête ? Comment prévenir les maux de tête ou mieux vivre avec ? Vers quels professionnels se tourner ? Cette brochure vous permettra de mieux comprendre vos maux de tête, de mieux les appréhender et de vous orienter vers une prise en charge adaptée.

Dans de nombreux cas, votre pharmacien pourra vous conseiller et surtout vous aider à identifier les maux de tête dont vous souffrez. N'hésitez pas à lui poser des questions.



# 10 QUESTIONS SUR LES MAUX DE TÊTE

## 1 Maux de tête : de quoi parle-t-on ?

Le mal de tête est un symptôme très souvent décrit. Il en existe plusieurs types qui se distinguent par l'intensité, la durée, la localisation, le mode et les circonstances de survenue et les éventuels signes associés (nausées, vomissements, fièvre...)<sup>(1)</sup>.

Les causes des maux de tête sont généralement la **céphalée de tension** et la **migraine** (voir questions 3 et 4). Mais il existe d'autres causes, qui peuvent être liées à des problèmes de santé comme :

- ◆ Une algie vasculaire de la face, qui se caractérise par des douleurs extrêmement sévères, d'un seul côté, au niveau de l'œil et du front ;
- ◆ Une prise importante d'alcool ;
- ◆ Une maladie infectieuse (sinusite, grippe...);
- ◆ Une hypertension artérielle mal contrôlée ;
- ◆ Un glaucome ;
- ◆ Les suites d'un traumatisme crânien ;
- ◆ Une intoxication au plomb ou une intoxication chronique au monoxyde de carbone<sup>(1)</sup>.

## 2 Qu'est-ce qu'une migraine ?

Le médecin considèrera que vous souffrez de migraines si vous avez déjà eu au moins 5 crises et qu'au cours de chacune vous avez présenté **une céphalée pénible qui dure entre 4 et 72 heures sans traitement avec au moins deux des caractères suivants** :

- ◆ Une douleur **unilatérale** (d'un seul côté du crâne) ;
- ◆ Une douleur **pulsatile** (impression de sentir les battements du cœur dans la tête) ;
- ◆ Une intensité **modérée (gênant les activités usuelles) à sévère (nécessitant de se coucher)** ;
- ◆ Une douleur **aggravée par le mouvement** (tel que monter des escaliers).

De plus, cette migraine est associée à des **troubles digestifs** (nausées ou vomissements) ou à **une sensibilité accrue à la lumière (photophobie) et au bruit (phonophobie)**<sup>(1),(2)</sup>.

## 3 Qu'est-ce qu'une migraine avec aura ?

Chez 20 à 30 % des migraineux, la céphalée est **précédée ou s'accompagne d'une aura**<sup>(2)</sup>. Une aura est un **trouble neurologique transitoire entièrement réversible**.

Lors de l'aura, un patient peut présenter :

- ◆ **Des troubles visuels** : ce sont les symptômes les plus fréquents (points lumineux, tâches colorées, perception déformée des objets, vision floue ou perte d'une partie du champ de vision etc.) ;
- ◆ **Des troubles sensitifs** (fourmillements et engourdissements) ;
- ◆ **Des problèmes de langage** (difficulté à trouver le mot juste, sensation de manque de mot) ;
- ◆ **Des troubles de l'équilibre ou des vertiges**<sup>(3),(4)</sup>.

## 4 Qu'est-ce qu'une céphalée de tension ?

La céphalée de tension est la cause la plus fréquente des maux de tête prolongés. Ses principaux symptômes ont les caractéristiques suivantes :

- ◆ **Les crises sont fréquentes** ;
- ◆ **La douleur est continue, modérée et diffuse, non pulsatile et bilatérale** ;
- ◆ Elle n'est **pas accompagnée de nausées ou de vomissements** ;
- ◆ Les maux de tête **ne s'aggravent pas à l'effort mais s'aggravent en période de stress** ;
- ◆ Une amélioration est observée en **période de détente** ;
- ◆ La douleur s'accompagne d'une **impression de tête vide** avec des difficultés de concentration ou au contraire de tête lourde ;
- ◆ Elle est **souvent associée à une anxiété et à une contracture des muscles du cou** ;
- ◆ **Photophobie et phonophobie** peuvent être présents mais pas simultanément<sup>(1),(4)</sup>.



La céphalée de tension, est indépendante de la tension artérielle, mais liée à d'autres tensions musculaires du cou ou de la zone crânienne. Elle peut être favorisée ou aggravée par une anxiété ou une gestion du stress difficile<sup>(1)</sup>.

## 5 Est-ce que les maux de tête touchent tout le monde ?

Oui, près d'une personne sur deux âgée de plus de 15 ans déclare être sujette à des maux de tête. Ceux-ci sont le plus souvent ponctuels et de courte durée<sup>(1)</sup>.

Voici quelques chiffres concernant la migraine en particulier :

- ◆ Environ **12 % des adultes sont concernés** – soit **11 millions de personnes** ;
- ◆ **Les femmes sont 2 à 3 fois plus touchées** que les hommes ;
- ◆ Les crises débutent avant 40 ans dans 90 % des cas ;
- ◆ **Les enfants sont également touchés** : environ 5-10% d'entre eux souffriraient de migraine et l'incidence de la maladie augmente après la puberté<sup>(2),(3)</sup>.

## 6 La migraine, c'est psychologique ?

Absolument pas, la migraine est liée à une **prédisposition génétique**. L'hérédité de cette maladie est d'ailleurs connue depuis le 19<sup>e</sup> siècle. Il n'existe pas de gène de la migraine, mais une susceptibilité qui dépend de l'association de plusieurs gènes. Ainsi si l'un des deux parents est migraineux, le risque pour les enfants de souffrir de migraine au cours de leur vie est accru<sup>(2),(3)</sup>.



## 7 Que faire en cas de crise ?

En cas de mal de tête, il est important de savoir réagir pour être soulagé au plus vite. Si certains maux de tête nécessitent une consultation chez le médecin traitant, la plupart d'entre eux sont bénins et en général, vous pouvez les soulager :

- ◆ **En vous reposant dans le calme** ;
- ◆ **En évitant les facteurs favorisants** (sport, alcool...) ;
- ◆ **En vous hydratant bien**.

Si la douleur ne cesse pas, vous pouvez prendre des antalgiques ou des anti-inflammatoires<sup>(5)</sup>.



### LES BONS GESTES<sup>(5)</sup>

Dès que vous ressentez les symptômes d'un épisode migraineux, certains gestes peuvent vous aider pour atténuer leur intensité :

- ◆ Allongez-vous dans une pièce calme et sombre ;
- ◆ Mettez un linge froid sur votre front ;
- ◆ Buvez de l'eau pour éviter de vous déshydrater, surtout en cas de vomissements.

## 8 Quels sont les traitements médicamenteux ?

**Pour les céphalées de l'adulte**, le médecin prescrira généralement du paracétamol ou un Anti-Inflammatoire Non Stéroïdien (AINS) tel que l'ibuprofène, le kétoprofène ou l'aspirine.

**Pour les migraines**, le premier traitement consiste à supprimer les facteurs déclenchants. Le médecin prescrira sans doute, pour calmer les crises, des antalgiques et/ou des anti-inflammatoires dans un premier temps ; et si les crises sont sévères ou handicapantes, ou si le premier traitement n'est pas suffisamment efficace, il pourra prescrire un traitement par les triptans en association possible avec les AINS. Il existe également des traitements de fond pour la migraine, qui sont pris sur une longue période, de manière préventive afin d'éviter un nouvel épisode. Ces traitements ne suppriment pas les crises mais les rendent moins fréquentes et moins douloureuses. Un traitement de fond doit être pris au moins 3 mois avant d'en mesurer l'efficacité. Dans ce cas, les bêtabloquants sont souvent prescrits<sup>(6)</sup>. Il faut prendre vos médicaments le plus tôt possible dès le début de la crise de migraine pour garantir une efficacité optimale du traitement<sup>(6)</sup>.

## 9 Peut-on prévenir les crises de migraine ?

Les mesures préventives permettent la mise en place d'actions qui ont pour objectif de réduire l'intensité et la fréquence des crises, d'améliorer la qualité de vie et les besoins en médicaments. Il faut **identifier les facteurs déclenchants** qui agissent spécifiquement chez vous et qui peuvent se modifier tout au long de la vie. Souvent c'est le cumul de plusieurs facteurs déclenchants qui va aboutir au déclenchement de la crise de migraine. Beaucoup de migraineux ont des crises liées aux **changements de rythme** (des activités, du sommeil ou des repas) ou encore à des **modifications d'environnement** (émotionnel, lumineux, sonore)<sup>(2),(6)</sup>.



## 10 Quels professionnels de santé peuvent m'aider ?

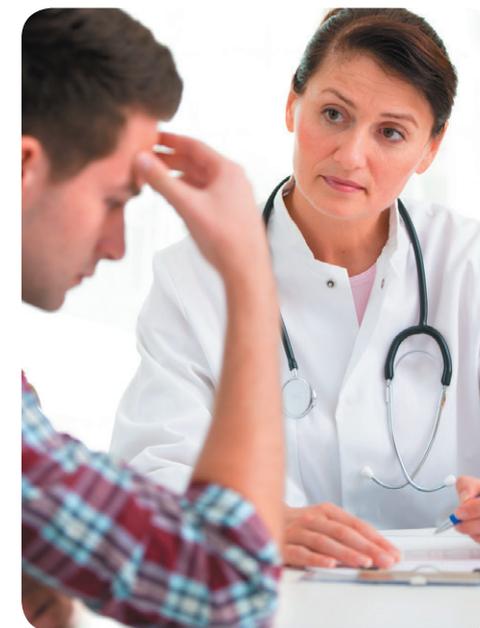
Différents professionnels peuvent vous accompagner dans la gestion de vos maux de tête<sup>(8),(9)</sup> comme :

◆ **Le pharmacien** : dans de nombreux cas, il peut être votre tout premier interlocuteur. Si vos maux de tête sont occasionnels, ne perturbent pas trop votre vie quotidienne et ne présentent pas de signes associés, il saura vous conseiller. Dans les autres cas, il pourra vous orienter vers un médecin.

◆ **Le médecin généraliste** : votre médecin traitant est le premier praticien qui pourra confirmer le diagnostic s'il ne s'agit pas de simples maux de tête, mais plutôt de céphalées de tension ou de migraines. Il pourra vous accompagner en mettant en place un traitement adapté.

◆ **Le spécialiste** : si votre médecin généraliste constate que vos maux de tête présentent un signe particulier ou qu'ils résistent au traitement qu'il a mis en place, il pourra vous orienter vers un spécialiste. Vous pourrez alors consulter un neurologue qui a une expertise pour vous aider dans le suivi de vos migraines notamment.

En cas de mal de tête, vous devez savoir réagir pour adopter dès que possible les meilleures décisions. Plusieurs situations sont décrites dans les "conseils pratiques".



# 10 CONSEILS SUR LES MAUX DE TÊTE

## 1 Recherchez et évitez si possible les facteurs déclenchants

Des facteurs internes ou externes favorisent le déclenchement de la crise de migraine. Il est important d'y être attentif pour reconnaître ceux qui agissent sur vous. Il peut s'agir :

- ◆ D'un **changement de rythme de vie** : le stress, une contrariété, une relaxation soudaine (ex. : début du week-end), surmenage, un excès ou un manque de sommeil, un repas sauté ou au contraire un repas trop copieux ;
- ◆ D'une **modification de vos apports alimentaires** : le chocolat, la charcuterie, le tabac, le café ou l'alcool (vin blanc en particulier) ;
- ◆ De **facteurs sensoriels** : le bruit, certaines odeurs ou des lumières clignotantes comme les spots en boîte de nuit ;
- ◆ De facteurs hormonaux : chez la femme, la diminution brutale du taux d'œstrogènes en fin de cycle menstruel peut entraîner une migraine dite cataméniale ou menstruelle. En revanche, une migraineuse sur trois a des crises menstruelles associées à d'autres crises en dehors de la période des règles ;
- ◆ De **conditions météorologiques** : une chute brutale de la pression atmosphérique, souvent annonciatrice d'un temps pluvieux<sup>(2),(7)</sup>.



### VOS FACTEURS DÉCLENCHANTS<sup>(2),(7)</sup>

- ◆ Sont différents de ceux d'un autre patient ;
- ◆ Sont inconstants ;
- ◆ Sont parfois associés ;
- ◆ Peuvent changer au cours de la vie.

## 2 Tenez un journal des migraines

Ce calendrier, sur lequel vous devrez noter ce qui se passe chaque jour, sera très utile pour votre médecin afin de :

- ◆ Faire la différence entre les crises de migraine et les céphalées de tension et ainsi prescrire le traitement adapté ;
- ◆ En cas de migraine, suivre le traitement prescrit et vérifier l'efficacité des médicaments en quantifiant le nombre de crises<sup>(4),(6)</sup>.



### CONSEILS POUR REMPLIR VOTRE JOURNAL<sup>(4),(6)</sup>

Vous devez y faire figurer :

- ◆ La date des crises ;
- ◆ Leur durée ;
- ◆ Les facteurs déclenchants ;
- ◆ L'intensité de la douleur ;
- ◆ Le nom des médicaments, le nombre de prise et leur effet sur votre douleur.

Il faut tenir ce journal pendant au moins 6 mois.

## 3 Bien respecter les règles de prise de votre traitement

Face à la douleur, vous allez avoir à votre disposition des solutions médicamenteuses que vous pourrez acheter vous-même sur les conseils de votre pharmacien et des traitements spécifiques prescrits par votre médecin. Pour tous, les règles d'utilisation sont essentielles et vous devez respecter les conseils suivants :

- ◆ **Prenez votre traitement le plus tôt possible** pour que votre douleur s'efface le plus rapidement possible ;
- ◆ **Ne dépassez pas la dose maximale quotidienne autorisée** ;
- ◆ **Suivez bien la posologie** (quantité et fréquence de prise recommandées par la notice) et l'intervalle minimum à respecter entre deux prises. Un surdosage pourrait avoir des effets néfastes sur votre santé (toxicité) et entraîner une accoutumance au produit ;
- ◆ **Évitez d'associer ou d'alterner des antalgiques de compositions différentes** ;
- ◆ N'utilisez pas un médicament si vous présentez l'une des **contre-indications** précisées dans la notice<sup>(5)</sup>.

4

## Savoir réagir en cas d'urgence

Il est essentiel de savoir réagir face à des maux de tête hors du commun. Il existe 4 situations qui doivent vous conduire à contacter les urgences dans les plus brefs délais<sup>(8)</sup>.

- ◆ Votre mal de tête est soudain, violent et s'accompagne de faiblesse brutale, de paralysie, de troubles de l'élocution ou d'une confusion.
- ◆ Vous ressentez une douleur insupportable, d'intensité maximale depuis le début.
- ◆ Vous vomissez, vous avez de la fièvre, une raideur de la nuque, votre état général se détériore.
- ◆ Vous avez soudainement des maux de tête violents accompagnés de douleurs de l'un ou des deux yeux, vous voyez flou.

**CONSULTEZ SANS TARDER LE SAMU AU 15 OU AU 112**

5

## Connaître les situations dans lesquelles une consultation médicale est nécessaire rapidement

Si les maux de tête représentent souvent un inconfort passager, certaines situations doivent vous pousser à consulter un médecin rapidement pour trouver une solution adaptée<sup>(8)</sup>.

- ◆ Vos maux de tête s'accompagnent d'autres symptômes comme, par exemple : des troubles de la vision ; des douleurs musculaires ; de la fatigue ; des vomissements ;
- ◆ Vos maux de tête sont nouveaux et intenses.
- ◆ Vos maux de tête s'aggravent progressivement au cours des semaines et des mois
- ◆ Vos maux de tête habituels changent de nature et d'intensité par rapport à ceux que vous présentiez avant
- ◆ Vos maux de tête ne régressent pas avec le traitement habituel
- ◆ Vous n'avez jamais eu mal à la tête précédemment, et vous avez aujourd'hui des maux de tête à répétition

**CONSULTEZ UN MÉDECIN  
DANS LA JOURNÉE**

**CONSULTEZ UN MÉDECIN  
DANS LES JOURS QUI VIENNENT**

6

## Savoir quand je peux prendre des médicaments en automédication

Si les maux de tête sont d'apparence connue, vous pouvez vous automédiquer. Votre pharmacien est à votre disposition pour discuter de vos maux de tête et vous orienter vers un médecin au moindre doute<sup>(8)</sup>.

- ◆ Vous avez un mal de tête occasionnel qui ne vous empêche pas de poursuivre vos activités.
- ◆ Vous avez un mal de tête semblable à un précédent et vous avez déjà eu un bilan lors duquel votre médecin vous a expliqué quoi faire.

**APPLIQUEZ LES CONSEILS  
PRATIQUES DE VOTRE MÉDECIN  
ET PHARMACIEN**

**VOUS POUVEZ  
VOUS AUTOMÉDIQUER**

7

## Comprendre l'importance de l'observance thérapeutique

Un traitement ou une automédication inadaptés peuvent entraîner de graves effets secondaires, voire augmenter les céphalées ou les rendre chroniques. Chez les patients souffrant de nombreux maux de tête, la consommation d'antalgiques est augmentée : parfois plusieurs fois par semaine. Or une consommation inappropriée de médicaments peut aboutir à la survenue d'une céphalée chronique quotidienne qui se caractérise par un mal de tête présent plus de 15 jours par mois et d'une durée quotidienne supérieure à 4 heures en l'absence de traitement<sup>(2),(3)</sup>.



Le pharmacien ou le médecin généraliste sont vos premiers interlocuteurs à qui vous pouvez poser des questions sur les maux de tête et leur traitement. Ils jouent un rôle essentiel de prévention et d'information pour vous mettre en garde sur les dangers liés à une consommation excessive de médicaments.

## 8 Tester des traitements non médicamenteux

Certaines thérapies non médicamenteuses peuvent vous être proposées.

**La relaxation** peut par exemple être recommandée chez l'enfant, et chez tous les patients qui font un lien entre la survenue de crise de migraine et un état de stress, de tension physique ou psychique.

**L'acupuncture** semble avoir un effet chez certaines personnes et peut être proposée à tout migraineux qui ne souhaite pas de traitement de fond médicamenteux, ou en complément de celui-ci<sup>(2)</sup>.



## 9 Être attentif aux signes spécifiques chez l'enfant



**La migraine de l'enfant** dure moins longtemps et elle est plus souvent frontale et bilatérale.

Vous pourriez remarquer des signes tels que :

- ◆ Une pâleur du visage ;
- ◆ Et des troubles digestifs (vomissements, douleurs abdominales) fréquents qui sont plus prononcés que chez l'adulte<sup>(2),(3)</sup>.

La migraine de l'enfant, comme celle de l'adulte, est une vraie maladie. Il convient donc de consulter rapidement pour poser un diagnostic et éviter une installation des crises et un absentéisme scolaire.

## 10 Pour résumer, agir au quotidien

- ◆ **Tenez un calendrier rigoureux de vos épisodes de maux de tête** : il permettra de poser le diagnostic et de mettre en place un traitement adapté ;
- ◆ **Ne négligez pas les facteurs déclenchants et consultez sans hésiter si vos maux de tête sont plus douloureux ou plus nombreux** ;
- ◆ **Misez sur une hygiène de vie saine avec un rythme régulier** ;
- ◆ **Demandez conseil à votre pharmacien** si vous avez recours à l'automédication<sup>(2),(6)</sup>.



### BIBLIOGRAPHIE

<sup>1</sup>Ameli. Mal de tête (céphalée) : définition et causes. Mise à jour 01 mars 2019. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/mal-tete/definition-causes>. Date de dernière consultation : 15.05.19.

<sup>2</sup>INSERM. Migraine. Les mécanismes de la crise se dévoilent peu à peu. Dernière mise à jour : 02.11.13. <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/migraine>. Date de dernière consultation : 06.05.19.

<sup>3</sup>Ameli. Migraine : les symptômes, les facteurs déclenchants, l'évolution. Mise à jour 23 novembre 2018. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/migraine/symptomes-facteurs-declenchants-evolution>. Date de dernière consultation : 06.05.19.

<sup>4</sup>IHS. International Headache Society. The international classification of headache disorders, 3<sup>rd</sup> edition. *Cephalalgia* 2018 ;38(1) :1-211

<sup>5</sup>Ameli. Migraine : que faire et quand consulter ? Mise à jour : 23 novembre 2018. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/migraine/bons-reflexes-cas-faut-consulter>. Date de dernière consultation : 06.05.19.

<sup>6</sup>Ameli. Migraine : consultation médicale et traitement. Mise à jour : 23 novembre 2018. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/migraine/diagnostic-traitement>. Date de dernière consultation : 06.05.19.

<sup>7</sup>SFEMC. Société française d'études des migraines et céphalées. Maux de tête – comprendre la migraine. Quels sont les facteurs déclenchants de la crise de migraine. <http://sfemc.fr/maux-de-tete/la-migraine/44-quels-sont-les-facteurs-declenchant-de-la-crise-de-migraine.html>. Date de dernière consultation : 06.05.19.

<sup>8</sup>Ameli. Mal de tête : comment être soulagé(e) et quand consulter ? Mise à jour : 23 novembre 2018. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/mal-tete/calmer-cas-faut-consulter>. Date de dernière consultation : 06.05.19.

<sup>9</sup>SFEMC. Société française d'études des migraines et céphalées. Maux de tête – comprendre la migraine. Quand et qui consulter quand on a des maux de tête ? <http://sfemc.fr/maux-de-tete/la-migraine/39-quand-et-qui-consulter-quand-on-a-des-maux-de-tete.html>. Date de dernière consultation : 06.05.19.

# MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien  
ou téléchargez-les sur [www.zentiva.fr](http://www.zentiva.fr) —



Informations Médicales :

Services et appels  
gratuits

0 800 089 219