

# Les maux de tête et la migraine

---

<"xml encoding="UTF-8?>

Les maux de tête peuvent avoir plusieurs causes, dont une allergie, une blessure, la faim, un changement dans la circulation sanguine au cerveau (migraine) .ou un contact avec des produits chimiques



## Soins à domicile

Assoyez-vous calmement, fermez les yeux et respirez doucement. Essayez de détendre les - .muscles de votre tête et de votre cou

.Arrêtez ce que vous faites et allez faire quelques étirements -

.Massez votre cou -

Mettez de la chaleur sur la partie sensible grâce à une bouteille d'eau chaude, ou encore en - .prenant une douche

.Étendez-vous dans une pièce sombre avec un linge frais sur la tête -

aspirine

Prenez de l'aspirine, ou de l'ibuprofène. Si vous êtes allergique à ces médicaments, ne les -  
.prenez pas

Si vous avez déjà eu des maux de tête ou des migraines, essayez de prendre les -  
.médicaments suggérés par votre médecin dès le début de votre mal de tête

### Mesures préventives

.Essayez de réduire les sources de stress -

Changez souvent de position quand vous travaillez à un bureau ou quand vous utilisez un -  
.ordinateur

Étirez-vous pendant 30 secondes toutes les heures. Essayez de détendre votre cou, vos -  
.épaules et les muscles du haut du dos

Vous pouvez parfois éviter les situations, les aliments, les médicaments ou les activités qui -  
.vous donnent mal à la tête

.Faites de l'exercice -

Rendez-vous au service des urgences -

### Mal à la tête

Si vous avez tout à coup un terrible mal de tête qui est pire que tous ceux que vous avez eus -  
;avant

Si vous avez mal à la tête et vous faites au moins 39,4 °C (103 °F) de fièvre en plus d'autres -  
;symptômes

Si vous avez mal à la tête et votre cou est raide, vous faites de la fièvre, vous avez la nausée, -  
;vous vomissez, vous avez énormément sommeil ou vous êtes confus

;Si vous avez un mal de tête soudain et très intense et le cou raide -

.Si vous avez terriblement mal à la tête et aucun des soins à domicile ne fait effet -

**Consultez un médecin**

Si vous avez des maux de tête plus de trois fois par semaine et que vous n'en connaissez pas -  
;la cause

;Si vos maux de tête empirent et sont plus fréquents -

.Si votre mal de tête vous réveille ou s'il est pire quand vous vous levez -

**?Une migraine, c'est quoi**

La migraine se caractérise par des maux de têtes, des céphalées, qui surviennent par crises et durent de quatre à soixante-douze heures. La douleur migraineuse est souvent très violente, elle débute généralement d'un côté de la tête mais peut gagner tout le crâne. Elle est souvent amplifiée par la lumière et le bruit

Les migraineux sont souvent obligés de s'isoler dans une pièce à l'abri de la lumière et des

.bruits violents

Bien que ce ne soit pas une maladie grave, ni mortelle, la migraine peut être réellement invalidante. Toutes les personnes concernées le savent trop bien... malheureusement

La situation est souvent galère! On prend des médicaments qui ne marchent... pas trop. On va parfois consulter un médecin sans qu'il trouve la solution du premier coup. Bref, les personnes souffrant de migraines, ont souvent le sentiment qu'elles ne s'en sortiront pas

### Les symptômes

Les personnes concernées connaissent malheureusement les symptômes par cœur! La migraine est une douleur touchant une moitié du crâne, et déclenchée par un facteur propre à chaque personne. Quelque fois, la douleur s'intensifie tellement qu'elle finit par se propager .dans toute la tête

### migraine

La migraine peut provoquer des effets désagréables parfois importants tels que des malaises, des nausées, des vomissements et même des absences. Certaines migraines entraînent des .paralysies passagères des membres, des troubles psychiques et une vision diminuée

### Parfois des signes annonciateurs

Les médecins dénomment la survenue des symptômes annonciateurs de "migraine avec aura" qui prévient de son arrivée. Les personnes concernées savent reconnaître les signes de leur .future migraine

Ces symptômes sont propres à chaque individu et peuvent prendre la forme d'hallucinations visuelles, l'impression de sentir une odeur spécifique, d'entendre des bruits, de souffrir de maux .de tête furtifs ou de ventre, d'une peau sèche, etc

Si vous êtes dans la catégorie de migraine avec aura, vous pouvez stopper la crise en .apprenant les signes, et en prenant vite un traitement avant qu'elle s'installe vraiment

### **Les causes de la migraine**

La migraine peut survenir à n'importe quel moment et être déclenchée par un ou plusieurs .facteurs propres à chaque personne

A vous d'essayer de trouver les signes entraînant une crise et de les éviter dans la mesure du :possible. En voici une liste non exhaustive

,Le stress -

,Les émotions fortes: positives ou négatives -

La fatigue et le manque de sommeil (vous pouvez en avoir également les jours de repos, c'est - ,(la migraine de décompression

,La lumière forte ou clignotante -

,Les odeurs entêtantes -

,La fumée de cigarettes -

,Trop de temps passé devant un écran -

,Les actions répétitives -

,Des changements brusques de température -

...Certains aliments (lourds, gras), le chocolat, des fromages -

.Pour les femmes, les règles, les suites de l'accouchement ou l'arrêt de l'allaitement -

Beaucoup de femmes souffrent de migraines qui surviennent quelques jours ou quelques heures avant la période des règles. C'est le changement hormonal important qui provoque ce mal de tête

Pour ces migraines cataméniales, le médecin peut prescrire un anti-migraineux, ou parfois un traitement à base d'œstrogène deux jours avant les règles