

**PHARMACIE**  
D'EXPRESS SCRIPTS CANADA<sup>™</sup>



# Maux de tête

[pharmacy.express-scripts.ca/fr](https://pharmacy.express-scripts.ca/fr)

# Quelles sont les causes des maux de tête?

Nous avons tous déjà eu mal à la tête. Toutefois, la sévérité des maux de tête et la douleur ressentie varie par personne. Cela s'explique par le fait que le seuil de tolérance à la douleur diffère d'une personne à l'autre et qu'il existe différents types de maux de tête.



## Alors, quels sont les différents types de maux de tête?

### Céphalées de tension

Il s'agit du type de mal de tête le plus courant. La douleur est ressentie des deux côtés de la tête ou sur toute la largeur du front. La douleur est habituellement légère ou modérée et elle peut être causée par le stress, l'anxiété, le bruit ou encore un rhume ou une grippe. La douleur disparaît habituellement d'elle-même. Toutefois, la prise d'analgésiques peut aider à soulager la douleur.

### Migraines

La douleur est ressentie sur un seul côté de la tête et elle est modérée à grave et pulsatile. Une personne peut avoir d'autres symptômes, en plus de la douleur, y compris les suivants :

- Nausées ou vomissements, ou les deux;
- Trouble visuel (appelé une aura) qui se produit parfois et qui ressemble à des éclairs;
- Sensibilité accrue à la lumière et au son.

Selon la personne, différents facteurs physiques ou environnementaux peuvent déclencher une migraine. Certains facteurs déclencheurs comprennent la caféine (en boire trop ou en réduire soudainement la quantité prise normalement), certains aliments, les produits chimiques, comme le glutamate monosodique qui est un agent de conservation utilisé dans les aliments en conserve, les changements dans les conditions climatiques, et bien d'autres encore. La meilleure option consiste à éviter toutes les causes qui pourraient engendrer une migraine.

### Médicaments pour traiter les céphalées de tension et les migraines

**Médicaments sans ordonnance** – Les analgésiques Tylenol (acétaminophène), Advil (ibuprofène) ou autre médicament anti-inflammatoire non stéroïdien comme Aleve (naproxène) ou Aspirin (acide acétylsalicylique) peuvent être pris pour soulager la douleur.

**Médicaments d'ordonnance contre les migraines** – Les triptans tels rizatriptan (Maxalt®) et sumatriptan (Limitrex®), etc. sont considérés comme les médicaments les plus efficaces pour traiter les migraines aiguës débilantes. Ils diminuent la dilatation des vaisseaux qui cause les maux de tête. Ces médicaments doivent être pris dès les premiers signes de migraine. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour obtenir davantage d'information.

### Algie vasculaire de la face ou céphalée vasculaire de Horton

Ce type de céphalée présente une douleur faciale latéralisée, le plus souvent autour de l'œil. La douleur est subite et déchirante, comme un coup de poignard. Il faut obtenir immédiatement l'aide d'un médecin si vous éprouvez ce type de céphalée.

### Céphalées par surconsommation de médicaments

Ce type de céphalée peut être provoqué par une surconsommation d'analgésiques comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène, ainsi que par l'utilisation à long terme (plus de trois mois) de médicaments d'urgence pour traiter les migraines. Pour réduire au minimum ce type de céphalée, il est important de noter la fréquence d'utilisation de ces analgésiques. Il est également important de réduire l'utilisation d'analgésiques pris seuls à moins de 15 jours par mois, ou pris avec des opioïdes, à moins de 10 jours par mois, ou selon ce qui a été convenu avec votre médecin.

## Prévention des maux de tête

- Déterminez les facteurs qui déclenchent vos maux de tête et essayez de les éviter.
- Essayez des techniques de relaxation comme le yoga.
- Respectez des horaires réguliers de sommeil et de repas.
- Limitez votre consommation de caféine.

## Signes d'un problème - Quand consulter un médecin?

- Vous avez des symptômes comme des raideurs au cou, une vision brouillée et de la confusion en plus d'un mal de tête.
- Vous commencez à avoir des maux de tête vers 40 ans ou après.
- Vous avez un mal de tête et de la douleur autour de l'œil.
- Vos enfants ont souvent des maux de tête.
- Vous avez des maux de tête qui ont des répercussions sur la qualité de votre vie.
- Le mal de tête dont vous souffrez actuellement est le plus douloureux des maux de tête ressentis jusqu'à maintenant.
- Vos maux de tête deviennent de plus en plus sévères ou leur fréquence augmente.

### Conseils

- Les analgésiques anti-inflammatoires comme Advil et le naproxène peuvent donner des maux de ventre et même provoquer des saignements et des ulcères si vous en consommez trop.
- Assurez-vous de lire les directives et de suivre la posologie indiquée. Dans tous les cas, ne dépassez pas la dose maximale quotidienne recommandée.
- De nombreux autres médicaments pour traiter le rhume et la grippe et vendus sans ordonnance contiennent des analgésiques. Lisez bien les étiquettes pour vous assurer que vous ne dépassez pas la dose recommandée.
- Si vous prenez plusieurs médicaments, consultez votre pharmacien avant de vous procurer des analgésiques afin d'éviter le risque d'une interaction médicamenteuse.

*Avis de non-responsabilité : Les renseignements contenus dans cette page ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre pharmacien ni de votre médecin. Si vous avez des questions précises sur votre santé, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé. Si vous avez des questions précises sur votre santé, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.*

Références (en anglais seulement) :

1. Wedro B. Headache. MedicineNet. [http://www.medicinenet.com/headache/article.htm#how\\_are\\_headaches\\_classified](http://www.medicinenet.com/headache/article.htm#how_are_headaches_classified). Mis à jour le 13 novembre 2015. Accédé le 19 janvier 2016.
2. Mayo Clinic Staff. Headaches: Treatment depends on your diagnosis and symptoms. Mayo Clinic. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/chronic-daily-headaches/in-depth/headaches/art-20047375>. Publié le 28 juillet 2015. Accédé le 19 janvier 2016.
3. Rodriguez D. Headache prevention. Everyday Health. <http://www.everydayhealth.com/headache-migraine/headache-prevention.aspx>. Mis à jour le 14 septembre 2011. Accédé le 19 janvier 2016.