

Les céphalées (maux de tête)



Les points clés

- De nombreuses personnes sont sujettes aux céphalées dites **primaires**. Il s'agit des migraines ou des céphalées de tension, causes les plus fréquentes de maux de tête. Elles sont récurrentes et parfois invalidantes dans le quotidien, mais sans gravité. Ces dernières ne sont liées à aucune pathologie autre.
- Par opposition, les maux de tête dits **secondaires** sont :
 - soit un symptôme d'une autre pathologie : infectieuse, neurologique, tumorale, traumatique... Leur gravité est liée à la pathologie en cause. Leur survenue est alors inhabituelle et souvent associée à d'autres symptômes : fièvre, perte de poids, perte d'appétit, confusion, vomissements...
 - soit provoqués par un contexte : prise excessive d'antalgiques, stress, fatigue etc. Toute commotion cérébrale peut provoquer des céphalées à distance du traumatisme, surtout si le repos n'a pas été respecté.

> LE DIAGNOSTIC

La plupart du temps, l'examen clinique réalisé par votre médecin suffira au diagnostic. Dans certains cas, votre médecin demandera des examens complémentaires (prise de sang, scanner cérébral, IRM, etc.)

> LES SIGNES

- Douleur au niveau du crâne, de la face et/ou du cou
- Douleur unilatérale ou bilatérale, pulsatile ou en étoupe
- D'intensité variable (faible à très forte)

Dans le cas des migraines, la douleur peut être aggravée par le bruit et/ou la lumière, associée à des nausées, vomissements, et parfois, précédée d'une aura (troubles transitoires visuels ou sensitifs).

Quand les douleurs se répètent, elles peuvent altérer la qualité de vie (fatigue, irritabilité, absentéisme...).



La prise en charge

Un traitement adapté et la prévention des facteurs déclenchants permettent de réduire la fréquence et l'intensité des crises.

> LE TRAITEMENT DES SIGNES

- **ANTALGIQUES** : paracétamol +/- anti-inflammatoires après avis médical
- **REPOS**, hydratation, relaxation et gestion du stress
- **ÉVITER** : le surmenage, le temps prolongé devant des écrans, les repas sautés.

> LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **En cas de migraine** : il existe des traitements de fond efficaces (ex : Triptans, dérivés de l'ergot...). Dans 1/3 des cas, le café peut soulager la migraine.
- **Céphalées secondaires à une autre pathologie** : il faudra traiter la cause sous-jacente.



Contacter le 15 /112 sans délai en cas de :

- Céphalée brutale (explosion dans la tête)
- Fièvre associée, raideur de nuque, vomissements
- Troubles neurologiques associés : perte de force, perte de sensibilité, trouble de la parole, vision double, convulsions...
- Céphalée inhabituelle ou persistante chez une personne ayant eu un choc sur la tête, âgée ou immunodéprimée.

Rédaction : Dr MSustersic. oct 2025. **Rellecteurs** : Laura Brimo-Evin ; Dr MNGuyen. Dr ESenellart. **Sources** : Haute Autorité de Santé (HAS) – Prise en charge des céphalées de l'adulte (2022). SFEMC – Recommandations cliniques. NHS - Headaches overview. **Contact** : melanie.sustersic@gmail.com. **Dessin** : Olivier Roux. **Site** : www.ficheinfopatient.com