

CEPHALÉES

FICHE D'INFORMATION



Vous avez des maux de tête (céphalées) en lien avec votre traumatisme crânien (TC) ?

C'est un phénomène fréquent : les maux de tête post-traumatisme crânien peuvent être soit une exacerbation de maux de tête préexistants, soit une apparition de nouveaux maux de tête.

Quels sont les signes des céphalées post traumatisme crânien ?

Les maux de tête les plus fréquents après un TC sont soit de type « *Céphalées de tension* » (des deux côtés, à type de pression), soit de type « *Migraines* » (douleurs d'un côté, battante, avec nausées, vomissements, une intolérance à la lumière), l'une et l'autre n'étant pas toujours traitées par les mêmes médicaments.

Quelles solutions ou traitements existent ?

La crise peut parfois passer en se reposant, en s'hydratant bien avec de l'eau. Quand des anti-douleurs sont nécessaires, il est préférable de respecter les **règles de la prescription de médicaments anti-douleurs** de votre médecin traitant ou votre neurologue, en évitant une surconsommation. En effet, la prise trop importante d'antidouleurs peut finir par générer elle-même des maux de tête.

Si vos antidouleurs ne suffisent pas ou si les maux de tête reviennent trop souvent, votre médecin peut introduire un traitement préventif des céphalées, qui vous évitera d'avoir à trop prendre d'antidouleur.



Il existe des **techniques non médicamenteuses** qui peuvent être efficaces, comme la relaxation, la méditation, l'acupuncture. Quand les maux de tête sont en lien avec des cervicalgies (douleurs de nuque) ou des contractures musculaires du cou, et avec les mouvements du cou, des séances de kinésithérapie peuvent être utiles.

Quelles situations peuvent favoriser ou aggraver les céphalées ?

Certains facteurs peuvent aggraver vos maux de tête ou les rendre plus fréquents. Essayez de les identifier pour adapter votre mode de vie en évitant ces facteurs aggravants.

Voici certains d'entre eux :

- Le manque (ou l'excès) de sommeil
- Le stress et l'anxiété, ou un état dépressif
- L'alcool, ou certaines boissons énergisantes, parfois certains aliments
- Des repas irréguliers, ou une alimentation insuffisante
- Manque ou excès de caféine



Il est donc souvent utile, pour avoir moins mal à la tête, d'avoir **un rythme de vie régulier** en pratiquant une activité physique et en favorisant un sommeil de qualité : horaires de coucher et lever réguliers, pas de café ou thé après 18h, pas d'écran avant de dormir, éviter les siestes longues en journée.



En cas de céphalées fréquentes, il est utile de **noter dans un agenda** tous les jours où vous souffrez, ce que vous aviez fait et mangé avant (facteur déclenchant), la durée de la céphalée et les médicaments pris, pour aider votre médecin à proposer un traitement adapté.