

INFORMATION PATIENT · CERVEAU, NERFS ET MAUX DE TÊTE

Mal de tête

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences avec un mal de tête. Le médecin vous a examiné(e) et n'a trouvé aucun signe de cause grave, vous pouvez donc rentrer chez vous sans danger. Cette fiche explique comment gérer les maux de tête et quand revenir.

De quoi s'agit-il ?

La plupart des maux de tête ne sont pas dangereux. Les types courants sont les maux de tête de tension, qui donnent l'impression d'un étau autour de la tête, et les migraines, qui provoquent une douleur pulsatile, souvent avec des nausées ou une sensibilité à la lumière. Parmi les déclencheurs : le stress, le manque de sommeil, les repas sautés, le fait de ne pas boire assez, trop de temps devant les écrans, et la prise trop fréquente d'antidouleurs.

Prendre soin de soi à la maison

- Reposez-vous dans une pièce calme et sombre si la lumière ou le bruit aggrave la douleur.
- Buvez beaucoup d'eau et mangez à heures régulières.
- Essayez de vous coucher et de vous lever à heures régulières.
- Un linge frais sur le front ou une compresse chaude sur la nuque peut aider.
- Tenez un journal de vos maux de tête pour repérer ce qui les déclenche.
- Réduisez la caféine progressivement plutôt que de l'arrêter brusquement.

Médicaments

- Le paracétamol ou l'ibuprofène peuvent aider contre la douleur, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- Évitez l'ibuprofène en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse, sauf si votre médecin dit que c'est sans danger.
- Ne prenez pas d'antidouleurs contre le mal de tête plus de 2 ou 3 jours par semaine ; en abuser peut provoquer encore plus de maux de tête.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé dans un délai de 1 à 2 semaines si les maux de tête reviennent.
- Consultez votre médecin plus tôt si vos maux de tête changent de forme ou si vous avez souvent besoin d'antidouleurs.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Un mal de tête soudain et violent — le pire que vous ayez jamais eu**
- **Mal de tête avec fièvre, raideur de la nuque ou éruption cutanée**
- **Confusion, faiblesse, difficulté à parler ou perte de la vue**
- **Mal de tête après un choc à la tête**
- **Une crise convulsive, un évanouissement ou une somnolence importante**
- **Mal de tête avec des vomissements qui ne s'arrêtent pas**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.