

# Mal à la tête ?

## A savoir

Les maux de têtes ou « céphalées » sont un symptôme courant.

On dit souvent « j'ai la migraine » mais la migraine est en fait un cas particulier de maux de tête, récurrents et souvent héréditaires.

Quelque soit l'origine d'un mal de tête, il ne faut pas le négliger, surtout s'il est brutal et s'accompagne d'autres signes.

---

## Nos conseils

### En pratique

#### ► Utilisez un antidouleur par voie orale

En l'absence de contre-indications, lequel choisir ?

- **Le paracétamol** : en premier lieu

C'est le mieux toléré et il peut être pris pendant la grossesse.

Attention, un surdosage peut entraîner des effets graves pour le foie.

- **L'aspirine et l'ibuprofène** : attention à l'estomac !

Prenez-les au milieu du repas pour éviter les troubles digestifs.

Ne les associez jamais et prenez garde aux nombreuses contre-indications de ces deux produits.

- **La codéine** : en cas de douleurs intenses

Elle est le plus souvent associée au paracétamol.

Ne l'utilisez pas si vous êtes asthmatique ou avez de problèmes respiratoires.

Elle provoque souvent une constipation et une sensation de « bouche sèche ».

#### ► Localement, soulagez par le froid

Appliquez un macaron, un stick, des patchs au menthol ou un bandeau réfrigérant à placer au congélateur pendant 30 minutes avant utilisation

## Adoptez les bons réflexes

- ▶ Plus vous prenez le médicament tôt après le début de la douleur, plus il est efficace.
- ▶ Si la douleur ne cède pas, ne multipliez pas les prises de médicaments (risque d'effets indésirables et de maux de tête chroniques à la longue).
- ▶ N'utilisez pas d'antidouleurs plus de 5 jours de suite sans consulter le médecin.
- ▶ Préférez les formes à laisser fondre sous la langue pour un effet plus rapide.
- ▶ Reposez-vous, évitez le stress, le bruit, le tabac.
- ▶ Attention à certains aliments qui favorisent les maux de tête : chocolat, graisses, alcool...

## Pour aller plus loin

- ▶ Vos maux de têtes se répètent ? Vous êtes migraineux ?  
Pour en savoir plus sur le sujet, échangez avec d'autres personnes dans votre cas, profitez des conseils de spécialistes, rejoignez l'association de patient « Club migraine et céphalées ».  
Pour les contacter : 01 47 60 67 05  
Ou par courriel au [secretariat.medecine4@lmr.aphp.paris.fr](mailto:secretariat.medecine4@lmr.aphp.paris.fr)
- ▶ Vous souhaitez connaître le centre antimigraineux le plus proche de chez vous ?  
Consultez la liste sur le site SOS-Migraines : [www.sosmigraine.com](http://www.sosmigraine.com)

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si la douleur persiste malgré le traitement antidouleur.
- ▶ Si les maux reviennent de façon récurrente.
- ▶ Si le mal de tête est apparu brusquement, s'il est intense et/ou associé à d'autres signes comme la fièvre, des vomissements, une douleur aux yeux.