

# Les maux de tête

Les maux de tête, tout le monde connaît! Saviez-vous qu'il existe différents types de maux de tête. Pour bien les classer, on s'attarde d'abord à la cause de ceux-ci et à l'endroit où est située la douleur au niveau de la tête. On évalue ensuite les différents symptômes qui peuvent être associés à ces douleurs. En terme médical, les maux de tête sont appelés céphalées. Voici une brève description des principales céphalées.

## Céphalée de tension

Sans aucun doute la plus commune des céphalées, elle est habituellement occasionnée par des muscles trop tendus au niveau de la base du crâne. Elle est généralement perçue comme un serrement en bandeau au niveau de la tête ou donne l'impression d'avoir une «barre» à la base du crâne. Elle survient le plus souvent en fin de journée, suite à une période de stress intense ou lorsque les muscles du cou ont été très sollicités. Il s'agit de la céphalée typique des travailleurs de bureau qui n'ont pas une posture optimale.



## Céphalée cervicogénique

Il s'agit de maux de tête provenant d'une dysfonction au niveau des articulations de la colonne cervicale. Étymologiquement, le terme cervicogénique veut d'ailleurs dire d'origine cervicale. Les céphalées peuvent être reproduites par certains mouvements de la tête ce qui guide le docteur dans son diagnostic.

On pourrait ajouter à cette catégorie les céphalées qui proviennent d'une dysfonction de l'articulation tempo-mandibulaire (mâchoire). En effet, si l'articulation de notre mâchoire ne fonctionne pas bien, si les muscles qui l'entourent sont trop tendus ou si nous avons tendance à serrer les dents, des maux de tête peuvent être déclenchés.

## Migraine

On ne connaît pas la cause directe des migraines mais il existe certains éléments qui sont considérés comme déclencheur de migraine. Ils comprennent notamment des changements hormonaux (pendant le cycle menstruel), certains aliments (le chocolat, les fromages vieillis), le vin rouge, les boissons sucrés, des odeurs fortes, le manque de sommeil et même le stress. La migraine est unilatérale c'est-à-dire qu'un seul côté de la tête est affectée à la fois mais la douleur peut alterner entre les deux côtés. La migraine peut être accompagnée de

photophobie et de phonophobie c'est-à-dire de sensibilité à la lumière et aux bruits. Dans certains cas, on va parler de migraines avec aura c'est-à-dire que la personne a des symptômes dans les heures précédant sa migraine qui la mette en alerte. En terme médical, ses symptômes précurseurs sont appelés prodromes. Il s'agit le plus souvent de troubles visuels comme le fait de voir des éclairs ou des points noirs dans son champ de vision.

Un bon moyen pour aider à classifier les maux de tête est de tenir un journal de céphalées. Il s'agit d'écrire dans un carnet la date, la période de la journée, la durée de la céphalée et les principaux symptômes ressentis.

Saviez-vous que la **chiropratique est efficace pour soigner les maux de tête**? Surveillez le prochain article, vous y trouverez de bons conseils pour soulager vos maux de tête!

---

Dre Myriam Bergeron, chiropraticienne  
Clinique chiropratique Duberger  
2755 Père-Lelièvre, Québec, G1P 2X9  
(418) 683-2545

