



## Mal de tête (céphalée)

🕒 paru le 20/11/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 13/11/2022

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### Le mal de tête (céphalée), qu'est-ce que c'est ?

Le mal de tête est aussi appelé « céphalée ».

On parle de :

- céphalée primaire lorsque le mal de tête existe sans cause précise ;
- céphalée secondaire lorsque le mal de tête est le signe d'un autre problème de santé.

Il existe aussi des maux de tête dus à un problème au niveau d'un nerf du crâne (névralgies crâniennes).

### Quelles sont les causes d'un mal de tête (céphalée) ?

Si vous avez un mal de tête primaire (céphalée primaire), vous avez peut-être :

- [de la migraine](#) ;
- [des céphalées de tension](#) ;
- [une algie vasculaire de la face](#) ou un problème comparable.

Si vous avez un mal de tête secondaire (céphalée secondaire), il peut être lié à :

- des problèmes dans d'autres parties du crâne, comme des [caries dentaires](#), une [sinusite](#), un [glaucome](#), etc.
- une infection comme une [méningite](#) ;
- des problèmes après un accident, comme un [traumatisme crânien](#) ;
- des changements de [pression dans le cerveau](#) ;
- une maladie au niveau du rein ou des [troubles dans l'équilibre en sel](#) ;
- un sevrage ;
- la prise ou l'abus de médicaments ;
- un problème dans le cerveau, comme un [accident vasculaire cérébral \(AVC\)](#) ou une [tumeur au cerveau](#).

### Quelle est la fréquence des maux de tête (céphalées) ?

Les maux de tête sont très fréquents. Ils touchent presque tout le monde un jour.

Ce sont surtout les personnes entre 20 et 45 ans qui en souffrent. Ils sont moins fréquents à un âge plus avancé.

### Comment le diagnostic de mal de tête (céphalée) est-il posé ?

#### Discussion et examen

Votre médecin vous pose des questions sur vos plaintes pour arriver à un diagnostic correct. Il vous demande par exemple :

- combien de temps durent vos maux de tête ;
- depuis quand vous en avez ;
- à quelle fréquence ils apparaissent ;
- à quel endroit de la tête vous avez mal ;
- comment est la douleur.

Il essaie de savoir s'il y a d'autres symptômes qui apparaissent avec vos maux de tête, comme :

- des nausées ;
- des éclairs lumineux ;
- une [vision trouble](#) ;
- des [problèmes pour parler](#), etc.

Il demande aussi si certains facteurs déclenchent vos maux de tête ou si vous prenez souvent des médicaments antidouleur (plus de 3 jours par semaine).

Ensuite, votre médecin peut faire un [examen neurologique](#), prendre votre tension et examiner vos yeux à l'aide d'une petite lampe.

Votre médecin peut aussi vous demander de tenir un journal des maux de tête pendant plusieurs semaines. Grâce à ce journal, il peut se faire une meilleure idée de la fréquence et de la gravité des plaintes.

Cette discussion et l'examen neurologique suffisent pour poser le diagnostic des formes les plus fréquentes de maux de tête. S'il pense que vous avez des maux de tête primaires (céphalées primaires) et que votre [examen neurologique](#) est normal, vous ne devrez pas passer d'autres examens (examens complémentaires).

### Examens complémentaires

Votre médecin peut demander des examens complémentaires si :

- il a remarqué des choses anormales pendant son [examen neurologique](#) ;
- vous avez des maux de tête continus sans autres symptômes ;
- vos maux de tête apparaissent pendant un effort physique ou en toussant ;
- il pense que vous pourriez avoir une [infection du cerveau ou de la moelle épinière](#) ;
- la prise en charge n'arrive pas à suffisamment soulager vos maux de tête ;
- vos maux de tête vous empêchent de travailler ou de vivre normalement ;
- vous vomissez le matin ;
- vos maux de tête connus évoluent différemment de ce qui était prévu ;
- vous avez des maux de tête pendant la grossesse.

Dans ce cas, on peut envisager un bilan sanguin et des urines, un examen du liquide céphalo-rachidien ou un scanner de la tête.

### Que pouvez-vous faire ?

En cas de maux de tête de courte durée, le repos et les antidouleurs (paracétamol) peuvent vous soulager.

Si vous avez très souvent mal à la tête ou si vos maux de tête vous inquiètent, consultez votre médecin.

### Que peut faire votre médecin ?

Le traitement des maux de tête dépend de leur cause.

### En savoir plus ?

- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Céphalées' \(2000\), mis à jour le 15.03.2017 et adapté au contexte belge le 01.07.2017 – ebpracticenet](#)