

К.С. Кнырко

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ: СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Научный руководитель: ст. преп. О.А. Васильева

Кафедра иностранных языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

K.S. Knyrko

CÉPHALÉE DE TENSION: SYMPTÔMES ET TRAITEMENT

Le chef du travail scientifique: maître de conférences O.A. Vassilieva

Département des langues étrangères

Université d'Etat de médecine de Bélarus, Minsk

Резюме. Головные боли вызывают дискомфорт, который может сопровождаться покалыванием, будь то в области виска, глаза или затылка. Головная боль напряжения (КТ) - это особый тип головных болей, часто хронических, не пульсирующих. У нее есть свои особые симптомы, которые следует отличать от мигрени.

Ключевые слова: головные боли напряжения, мигрени, эпизодический, хронический, интенсивность.

Résumé. Les maux de tête entraînent une gêne qui peut venir accompagnée de picotements, que ce soit au niveau de la tempe, de l'œil ou bien de la nuque. Une céphalée de tension (CT) est un type particulier de maux de tête, souvent chronique, non pulsatiles. Elle a ses propres symptômes particuliers à distinguer de la migraine.

Mots clés: céphalées de tension, migraine, épisodique, chronique, une intensité.

Actualité. La céphalée de tension est le type de mal de tête le plus fréquent. Environ 40 % (40 sur 100) des personnes ont eu une céphalée de tension. Elle produit 78% des cas de maux de tête dans le monde.

Objectif: recherche des céphalées de tension.

Tâches:

1. Donner une définition des céphalées de tension
2. Déterminer la localisation des céphalées de tension
3. Apprendre les symptômes des céphalées de tension
4. Apprendre les traitements des céphalées de tension
5. Comparer les migraines et les céphalées de tension

Matériel et méthodes. Les études des informations proposées sur les sites.

Résultats et discussion. Une céphalée de tension (CT) est un type particulier de maux de tête, souvent chronique, non pulsatiles (contrairement aux migraines). Elle peut avoir différentes origines, due à des problèmes musculaires et squelettiques cervicaux, psychosomatique ou encore liée au stress. Une céphalée de tension peut être épisodique ou chronique.

Les zones possibles de la douleur: le haut du dos et du cou, base de la tête, les oreilles, au-dessus des oreilles, la mâchoire, au-dessus des yeux.

Malgré leur très grande fréquence, on ne connaît pas vraiment la cause de ces céphalées. Elles se déclarent plus souvent lorsqu'il y a certains facteurs favorisants:

Psychologiques. Liées au stress, à une angoisse en rapport avec la vie sociale, familiale ou professionnelle. Parfois, ces céphalées s'estompent ou disparaissent pendant la

durée des congés ou lors d'un changement de situation personnelle ou professionnelle.

Physiologiques. Liées à un problème de vertèbre, suite soit à un traumatisme, soit à une mauvaise position avec une contraction des muscles du dos, du cou et des épaules.

Liées à une prédisposition génétique. Cette prédisposition peut être la cause d'un mauvais fonctionnement du contrôle interne de la douleur.

Les céphalées épisodiques se produisent moins de 15 jours par mois. La douleur est en général légère à modérée. Elle peut durer de 30 minutes à plusieurs jours. Ces céphalées débutent en général plusieurs heures après le réveil et s'aggravent au fur et à mesure de la journée. Elles réveillent rarement les personnes.

Les céphalées épisodiques se caractérisent:

La douleur touche les deux côtés de la tête;

Elle commence souvent au niveau du front ou de la nuque avant de s'étendre parfois à l'ensemble de la tête;

C'est une douleur modérée, elle n'empêche généralement pas de continuer ses activités quotidiennes;

C'est une douleur constante, elle n'est pas pulsatile: elle ne donne pas l'impression de battre dans la tête;

La douleur de la céphalée de tension peut s'accompagner d'une sensation de tête lourde, ou bien de tête vide avec des difficultés de concentration;

On peut ressentir parfois une intolérance légère à la lumière ou au bruit, mais jamais les deux en même temps;

La céphalée de tension ne donne pas de vertiges ni de nausées.

3% des adultes souffrent de céphalées chroniques quotidiennes (CCQ). On parle de céphalées chroniques quand elles apparaissent plus de 15 jours par mois pendant au moins 3 mois. Chaque épisode de céphalée dure au moins 4 heures si on ne prend pas de traitement.

Ces céphalées de tension chroniques sont évidemment difficiles à supporter et retentissent sur la vie quotidienne. Souvent, elles s'expliquent par une consommation trop élevée de médicaments. Par exemple si vous prenez plus de 10 jours par mois des médicaments contre la douleur, vous risquez de développer des céphalées chroniques. C'est un cercle vicieux: si vous arrêtez les médicaments, vous avez mal à la tête mais si vous en prenez, la céphalée de tension revient dès que cesse l'effet des médicaments.

Les céphalées chroniques révèlent donc une forme d'addiction involontaire. Si vous pensez vous trouver dans cette situation, n'hésitez pas à consulter un médecin ou un centre médical spécialisé dans le mal de tête.

Le traitement d'une céphalée de tension épisodique doit être adapté à chaque cas. Plusieurs types de traitement peuvent être associés pour une meilleure efficacité. Il existe deux types de traitement: le traitement médicamenteux et le traitement non médicamenteux.

Les traitements médicamenteux utilisent les médicaments classiques, comme les antalgiques (antidouleurs), sont les plus souvent prescrits. Ils peuvent néanmoins entraîner une dépendance et un abus médicamenteux. D'autres médicaments sont destinés à améliorer l'état général et psychologique, comme certains tranquillisants ou antidépresseurs.

Les traitements non médicamenteux:

Les psychothérapies comportementales destinées à trouver des événements ou une situation qui pourraient être soit à l'origine, soit un facteur favorisant.

Les techniques de relaxation (sophrologie, hypnose) qui doivent être pratiquées par des professionnels et en accord avec le médecin traitant.

Les traitements mécaniques (kinésie, ostéopathie, massages) qui sont des compléments visant à soulager les contractions musculaires liées aux céphalées.

De nombreux autres traitements peuvent être proposés en complément (acupuncture, cryothérapie, ultrasons, etc.).

Le traitement d'une céphalée de tension chronique:

En cas de céphalées de tension chroniques, une consultation et un suivi médical sont indispensables.

Ne pas abuser des médicaments

Les céphalées chroniques sont la conséquence d'un abus de médicaments sur le long terme. On prend des traitements tous les jours ou presque, et à force, le mal de tête devient constant. Il faut alors mettre en place une forme de sevrage de médicaments. Selon les recommandations de la Haute autorité de santé (HAS) sur les céphalées de tension chroniques, un petit temps d'hospitalisation est parfois nécessaire, durant 5 à 10 jours, pour que le sevrage ne soit pas trop difficile à supporter.

Soulager le stress

Ces thérapies permettent notamment d'apprendre des techniques de relaxation et des exercices de gestion du stress pour soulager les céphalées de tension. La sophrologie peut également être utile dans cette situation. Enfin il faut mettre en place une bonne hygiène de vie avec des temps d'activités sportives, une alimentation équilibrée et un repos suffisant.

La migraine est un autre type de mal de tête fréquent puisqu'il touche près de 10% de la population. Il y a les symptômes qui peuvent permettre de différencier céphalée de tension et crise de migraine.

Tableau 1. Comparaison des migraines et des céphalées de tension

Caractéristique	Migraine	Céphalée de tension
Durée	4 à 72 h	30 min à 7 jours
Localisation	Douleur unilatérale	Douleur bilatérale
Type de douleur	Pulsatile	Pression ou serrement
Signes d'accompagnement	Nausées et/ou vomissements	Pas de nausée ni vomissement
	Photophobie et phonophobie	Pas de photophobie et phonophobie, ou seulement l'une des deux
Impact de l'effort physique (montée des escaliers – marche)	Aggravation par l'activité physique	Pas d'aggravation par l'activité

Conclusions:

1. La cause des céphalées de tension n'est pas claire mais pourrait être en rapport avec un seuil de douleur plus bas que la moyenne. Le stress peut être impliqué.

2. Les céphalées de tension sont décrites comme une sensation d'étau autour de la

tête. Elles commencent à l'avant de la tête ou dans la zone autour des yeux, puis s'étendent sur toute la tête.

3. Le traitement d'une céphalée de tension doit être adapté à chaque cas. Plusieurs types de traitement peuvent être associés pour une meilleure efficacité. Certains traitements ont prouvé leur efficacité, d'autres ne sont que des techniques adjuvantes.

4. Les céphalées de tension doivent être distinguées par une crise de migraine, parce que ils ont des symptômes similaires.

Littérature:

1. Lanteri-Minet, M. Céphalées de tension / M. Lanteri-Minet – France: Medi-text, 2008. – с. 74.
2. Céphalées de tension : symptômes et traitements [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.qare.fr/sante/cephalees/tension> – Дата доступа: 12.05.2021
3. Céphalées de tension [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.msmanuals.com/fr/accueil/troubles-du-cerveau,-de-la-moelle-epiniere-et-des-nerfs/cephalees/cephalees-de-tension> – Дата доступа: 12.05.2021
4. Céphalée de tension : des symptômes au traitement [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/cephalee-tension.htm> – Дата доступа: 12.05.2021