

Knyrko K. S.

CÉPHALÉE DE TENSION: SYMPTÔMES ET TRAITEMENT

Le chef du travail scientifique Vassilieva O. A.

Chaire des langues étrangères

Université d'Etat de médecine de Bélarus, Minsk

Les maux de tête entraînent une gêne qui peut venir accompagnée de picotements, de piqûres, que ce soit au niveau de la tempe, de l'œil ou bien de la nuque. Ces symptômes peuvent apparaître de façon soudaine et ne faire qu'augmenter tout au long de la journée, générant une sensation très inconfortable et douloureuse pour la personne qui en souffre. 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.

La céphalée de tension est un mal de tête, probablement dû à la contraction exagérée des muscles du cou. Elle est ressentie comme une pression ou une tension, un peu comme un bandeau ou un casque enserrant la tête, irradiant parfois jusqu'au cou.

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. Ce sont le stress et la fatigue, les facteurs musculaires, les variations hormonales etc.

La céphalée de tension peuvent être reconnus par leurs propres symptômes. Personnes souffrant de céphalées de tension signalent généralement ces symptômes: légère douleur ou pression à l'avant, en haut ou sur les côtés de la tête, maux de tête qui se produit à la fin de la journée, difficulté à s'endormir et à rester endormi, fatigue chronique, irritabilité, difficulté à se concentrer, sensibilité à la lumière ou le bruit, des douleurs musculaires.

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.

Il existe une forme chronique de cette maladie. Elles sont relativement fréquentes: 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.

Pour le traitement des céphalées de tension, on utilise la relaxation, aux thérapies cognitivo-comportementales, à la sophrologie et aux antalgiques.

La plupart du temps, la céphalée de tension ne révèle aucune cause grave. Il existe cependant quelques situations peu fréquentes où on doit appeler un médecin en urgence. Une consultation médicale est indispensable si le céphalée n'est pas soulagée par les médicaments courants, ou si elle s'aggrave au fil des heures ou des jours.