

Maux de tête

Headaches

A headache is pain felt in the head. There are different types and causes of headaches.

Un mal de tête est une douleur ressentie dans la tête. Il existe différents types et causes de maux de tête.

Sinus Headache

A sinus headache causes pain in the front of the head and face. The pain is caused by swelling in the sinus passages that are behind the cheeks, nose, and eyes. The pain is worse when bending forward and first waking up in the morning. You may have nasal drainage or a sore throat.

Céphalée sinusale

Une céphalée sinusale provoque des douleurs ressenties au visage. La douleur est causée par une inflammation des voies nasales situées sous les joues, le nez et les yeux. La douleur est plus intense lorsque l'on se penche vers l'avant et en se réveillant le matin. Vous pouvez avoir un écoulement nasal ou un mal de gorge.

Tension Headache

A tension headache is caused by muscle tension in the head and neck. Signs of a tension headache include a dull or constant throbbing pain above the eyes and across the back of the head. The pain may spread to the whole head or move into the neck and shoulders. The muscles in these areas may feel tight.

Céphalée de tension

Une céphalée de tension est causée par une tension musculaire dans la tête et le cou. Les signes d'une céphalée de tension sont une douleur sourde ou pulsatile constante au-dessus des yeux et à l'arrière de la tête. La douleur peut irradier dans toute la tête ou se déplacer dans le cou et les épaules. Les muscles dans ces zones peuvent être tendus.

Migraine Headache

A migraine headache is caused by the swelling of blood vessels in the brain. Things that may trigger a migraine include:

- Bright or flashing lights, loud noises, or strong smells
- Certain foods or drinks such as:
 - Hard cheese
 - Processed meats such as bacon, hot dogs, and deli meats
 - Wheat bread or grains with gluten
 - Additives such as artificial sweeteners or MSG

Migraine

Une migraine est causée par une dilatation des vaisseaux sanguins dans le cerveau. Les facteurs pouvant déclencher une migraine sont les suivants :

- Lumières vives ou clignotantes, bruits intenses ou odeurs fortes
- Certains aliments ou boissons, tels que :
 - Fromage dur
 - Viandes transformées comme le bacon, les hot dogs et les charcuteries
 - Pain de blé ou céréales contenant du gluten
 - Additifs tels que des édulcorants artificiels ou du glutamate monosodique (GMS)

- Caffeine found in coffee, tea, soft drinks, and chocolate
- Red wine or other alcoholic drinks
- Changes in the weather or air pressure
- Eye strain
- Hormone changes in women, such as during a menstrual period
- Medicines such as birth control pills
- Oversleeping or not getting enough sleep
- Skipping meals or going too long without eating
- Smoking or being around smoke
- Stress

Migraines cause severe pain, vision changes, and nausea or vomiting. Light, noise, or some smells may worsen these signs. The pain may begin around the eye or temple and tends to be on one side of the head, but it may spread.

There may be warning signs before a migraine called an aura. Warning signs may include:

- Sudden tiredness or frequent yawning
- Visual changes such as blind spots, blurred vision, or seeing bright lights, lines, or other things that are not there
- Tingling in an arm or leg

Cluster Headache

A cluster headache causes severe head pain. The headaches occur in groups or clusters. They happen 1 or more times a day over a cycle of weeks or months. At the end of a cluster cycle, the headaches will suddenly stop. They often do not come back for 6 months to a year or longer. It is not known what causes a cluster headache, but

- Caféine contenue dans le café, le thé, les sodas et le chocolat
- Vin rouge ou autres boissons alcoolisées
- Changements météorologiques ou de la pression atmosphérique
- Fatigue oculaire
- Les changements hormonaux chez les femmes, par exemple pendant les règles
- Les médicaments tels que les pilules contraceptives
- Le fait de trop dormir ou de pas dormir suffisamment
- Sauter des repas ou rester trop longtemps sans manger
- Fumer ou être en présence de fumée
- Stress

Les migraines causent des douleurs intenses, des changements dans la vision, des nausées ou des vomissements. La lumière, le bruit ou certaines odeurs peuvent aggraver ces symptômes. La douleur peut commencer autour de l'œil ou de la tempe et se concentrer sur un côté de la tête, mais elle peut se propager.

La migraine peut débuter par des signes précurseurs connus sous le nom d'aura. Les signes précurseurs peuvent être les suivants :

- Une fatigue soudaine ou des bâillements fréquents
- Des changements dans la vision tels que des angles morts, une vision floue, ou voir des lumières vives, des lignes ou d'autres choses qui ne sont pas réelles
- Picotements dans un bras ou une jambe

Céphalée en grappes

Une céphalée en grappes provoque une douleur intense dans la tête. Les maux de tête se produisent en grappes. Ils se produisent au moins 1 fois par jour pendant des semaines ou des mois. À la fin d'un cycle de céphalée en grappes, les maux de tête cessent soudainement. Souvent ils ne se produisent

some things may trigger one, including:

- Changes in the amount of daily sunlight during the spring and fall
- Glare from light
- Alcohol
- Smoking
- Certain foods
- Some medicines

Your Care

Your doctor will do an exam. Your care will be based on your symptoms and type of headache. As a part of your care, you may need to:

- Take over the counter medicines such as acetaminophen, aspirin, or ibuprofen for headaches, as your doctor orders. Do not give aspirin to children. If over the counter medicines do not help your pain, talk to your doctor about prescription medicines.
- Apply heat or cold to your neck or head.
- Get plenty of sleep and exercise.
- Relax, reduce stress, and use good posture.
- Eat a healthy diet and do not delay or miss meals.
- Avoid eyestrain.
- Avoid smoke and alcohol.
- Keep a headache diary or calendar to help find and avoid things that trigger your headaches.
- Limit caffeine by not drinking too much coffee, tea, or soda. Do not quit caffeine suddenly because that can also give you headaches.

plus avant 6 mois à un an ou plus. La cause des céphalées en grappes n'est pas connue, mais voici certains des facteurs déclencheurs :

- Variations des périodes de soleil durant le printemps et l'automne
- Éblouissement par une source lumineuse
- Alcool
- Fumer
- Certains aliments
- Certains médicaments

Votre traitement

Votre médecin vous fera passer un examen. Votre traitement sera élaboré en fonction de vos symptômes et du type de céphalée. Dans le cadre de votre traitement, il est possible que vous deviez :

- Prendre des médicaments sans ordonnance tels que de l'acétaminophène, de l'aspirine ou de l'ibuprofène contre les maux de tête, tel que votre médecin le prescrit. Ne pas administrer d'aspirine aux enfants. Si les médicaments sans ordonnance ne soulagent pas vos maux de tête, consultez votre médecin pour qu'il vous prescrive des médicaments sur ordonnance.
- Appliquez de la chaleur ou du froid dans le cou ou sur la tête.
- Dormez beaucoup et faites de l'exercice.
- Détendez-vous, réduisez votre stress et adoptez une bonne posture.
- Adoptez un régime alimentaire sain. Ne manquez aucun repas et ne différez pas l'heure des repas.
- Évitez toute fatigue oculaire.
- Évitez le tabac et l'alcool.
- Notez dans un carnet ou sur un calendrier les jours où vous avez des maux de tête pour identifier la cause et éviter les facteurs qui déclenchent vos maux de tête.
- Réduisez la caféine en ne buvant pas trop de café, de thé ou de sodas. Ne cessez pas brusquement la consommation de caféine, car cela peut aussi provoquer des maux de tête.

Call your doctor right away if:

- Your headache occurs with a head injury.
- You have slurred speech, change in vision, problems moving your arms or legs, loss of balance, confusion, or memory loss.
- You have a headache with a fever, stiff neck, nausea, and vomiting.
- Your headache is sudden and severe.
- Your headache gets worse over 24 hours or lasts longer than one day.
- Your headache is severe and is near one eye with redness in that eye.
- You have a history of headaches, but they have changed in pattern or intensity.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**Appelez immédiatement votre médecin si :**

- Votre mal de tête se produit lorsque vous avez une blessure à la tête.
- Vous avez des troubles d'élocution, des changements dans la vision, une perte d'équilibre, de la confusion, une perte de mémoire ou vous avez des difficultés pour bouger les bras ou les jambes.
- Vous avez un mal de tête avec de la fièvre, une raideur dans la nuque, des nausées et des vomissements.
- Votre mal de tête est soudain et intense.
- Votre mal de tête s'intensifie pendant plus 24 heures ou dure plus d'une journée.
- Votre mal de tête est intense et se situe près d'un œil avec une rougeur dans cet œil.
- Vous avez des antécédents de céphalées, mais leurs symptômes ou intensité ont changé.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.