

# Maux de tête

## Quels sont les symptômes des maux de tête ?

Les maux de tête, ou céphalées, sont des douleurs fréquentes centrées sur la région du crâne. Il en existe différents types qui se distinguent par leur mode de survenue, leur localisation, leur intensité et leur durée. Les maux de tête les plus fréquents sont les céphalées de tension et les migraines. En fonction de leur origine, les maux de tête peuvent être accompagnés par d'autres signes : fièvre, rhume, nausées, etc.

## Quelles sont les causes des maux de tête ?

Certains facteurs favorisent l'apparition des céphalées : le stress, l'alcool, le café, des lunettes mal adaptées ou l'absence de lunettes alors qu'elles seraient nécessaires, le bruit et certains aliments : fromages trop faits, noix, chocolat, vins blancs, salaisons, agrumes, crème aigre, pâtisseries et pains frais en pâte levée, exhausteurs de saveur (glutamate) ou édulcorants (aspartame), etc.

## Comment prévenir les maux de tête ?

Essayez d'identifier des facteurs déclenchants afin de les éviter. Par ailleurs, toute mesure permettant de vous détendre est susceptible d'atténuer les céphalées de tension.

Pour toute(s) question(s) concernant  
le(s) traitement(s),  
n'hésitez pas à venir nous demander conseil !

