

# Quand ça cogne dans la tête

Autor(en): **Prélaz, Catherine / Dozier, Catherine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **33 (2003)**

Heft 5

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827571>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

- **Seul un migraineux peut comprendre la douleur d'un autre migraineux. Ce mal de tête intense et durable peut devenir un véritable handicap social. Moins perturbatrices, d'autres formes de céphalées sont encore plus fréquentes.**

## Quand ça cogne dans la tête

La migraine concerne 12% de la population: 18% des femmes et 6% des hommes. Quant aux céphalées de tension, liées le plus souvent au stress, près d'une personne sur deux en souffre à un moment ou à un autre de sa vie. Fréquents, le plus souvent bénins bien que douloureux, les maux de tête ne sont pourtant pas à prendre à la légère. A partir de la cinquantaine surtout, des céphalées jusque là inhabituelles et qui deviennent chroniques sont à contrôler. Le point avec la neurologue Catherine Dozier, responsable de la consultation des céphalées aux Hôpitaux universitaires de Genève.

– **Qu'entend-on exactement par «céphalées»?**

– Il s'agit simplement du terme médical qui désigne tous les maux de tête, quelle que soit leur cause. On en distingue de deux types. Les

céphalées primaires n'ont aucune origine sous-jacente. Le problème, c'est le mal de tête lui-même. Les migraines, les céphalées de tension font partie de cette catégorie. En revanche, les céphalées dites secondaires sont le symptôme d'une autre atteinte. Il peut s'agir d'un traumatisme antérieur, ou d'une arthrose cervicale par exemple, mais aussi d'un problème intracrânien plus sérieux: une inflammation, une tumeur, une malformation vasculaire.

– **Quel type de céphalées est le plus fréquent?**

– Les céphalées primaires sont prédominantes. Douze personnes sur cent sont migraineuses, et près de 50% de la population souffre à un moment ou à un autre de maux de tête liés à une situation de stress. En revanche, à partir de 45-50 ans, les risques

de céphalées secondaires augmentent. Des maux de tête qui commencent à se manifester avec insistance peuvent signaler un autre problème de santé. Il est donc conseillé de consulter.

– **Qui est particulièrement touché par la migraine?**

– La plupart du temps, les migraines apparaissent déjà dans l'enfance. On sait aujourd'hui qu'elles sont en partie héréditaires. Un migraineux sur deux a un membre de sa famille souffrant de ce mal. Les migraines sont cependant plus tenaces à la puberté, à l'adolescence, ainsi qu'en période de préménopause, puisqu'elles sont liées aux modifications hormonales. C'est ce qui explique aussi qu'elles touchent en premier lieu les femmes: 18% d'entre elles pour seulement 6% des hommes.

– **La migraine se manifeste-t-elle d'une manière bien spécifique?**

– Elle est définie par des critères bien précis. Il s'agit d'un mal de tête d'une intensité moyenne à forte qui se manifeste par des crises, celles-ci pouvant se prolonger de quatre heures à trois jours. La douleur est souvent unilatérale, soit localisée sur un côté de la tête. Elle s'accompagne en général d'une gêne à la lumière et au bruit, parfois aussi de nausées et de vomissements. Certaines migraines peuvent être précédées de ce que l'on appelle une aura, soit divers symptômes neurologiques, tels que troubles de la vision, perte de sensibilité. Entre les crises, la personne se sent tout à fait bien.

– **Les céphalées de tension sont-elles très différentes?**

– Il s'agit de maux de tête souvent liés au stress, à des tensions musculaires. Ils peuvent

### Le mal de tête s'installe?

### Ne tardez pas à consulter

Si on est migraineux, on le découvre en général très tôt dans la vie, et ça s'arrange plutôt avec les années. Quant aux céphalées de tension qui touchent les victimes du stress, l'âge de la retraite devrait nous les épargner. Par conséquent, si des maux de tête persistants s'installent au-delà de la cinquantaine, il vaut la peine d'en chercher les causes. Celles-ci se révéleront souvent bénignes. Les problèmes d'arthrose, en particulier au niveau des cervicales, peuvent entraîner des maux de tête chroniques.

Dans de tels cas, la physiothérapie apporte une aide précieuse. Un mal de tête peut aussi être la conséquence d'un hématome, chez une personne âgée qui se serait cogné la tête lors d'une chute. Un rétrécissement de la carotide – cette artère du cou qui irrigue tout le cerveau – dû à l'artériosclérose peut aussi se manifester par des maux de tête. Ne pas oublier que des céphalées révèlent parfois des atteintes plus graves: une tumeur, une attaque cérébrale, une hypertension intracrânienne.



Les femmes sont davantage victimes de maux de tête que les hommes.

J.-C. Curchod

être très épisodiques ou chroniques. Une céphalée de tension peut ne durer qu'une demi-heure, elle peut aussi persister une semaine. Elle se manifeste en général sous la forme d'une pression diffuse dans la tête, avec une intensité moindre que la migraine. Souvent, la pratique d'un exercice physique, le fait d'aller prendre l'air suffisent à la neutraliser, voire à la prévenir.

– **Quels sont les moyens les plus efficaces de venir à bout des maux de tête ou, mieux encore, de les éviter ?**

– Dans tous les cas, l'hygiène de vie joue un rôle important. Se prémunir contre des situations de stress excessif permet de limiter les céphalées de tension. Concernant la migraine, un rythme de vie régulier est tout particulièrement recommandé. Cela signifie une ali-

mentation bien réglée, en ne sautant aucun repas, une quantité de sommeil suffisante mais en évitant les grasses matinées – cette forme de dérèglement du rythme étant susceptible de déclencher une crise – de l'exercice physique et des activités de détente. Tous ces éléments permettent de mieux contrôler la fréquence des crises. Il faut cependant savoir qu'on ne guérit pas de la migraine, mais les crises peuvent totalement disparaître pendant de longues années.

– **Que sait-on aujourd'hui sur les origines de la migraine ?**

– Il s'agit d'un phénomène neurovasculaire impliquant des cellules du système nerveux et les vaisseaux. Lorsque ce phénomène entre en action, il libère certains neurotransmetteurs, provoquant la douleur et toutes les

perturbations vasculaires accompagnant la migraine. D'importantes recherches sont menées, mais on n'a pas encore trouvé le point déclencheur de la migraine.

– **Au niveau thérapeutique, y a-t-il eu des progrès importants ?**

– Pour les migraineux, si les maux de tête deviennent trop fréquents, soit à partir de trois crises par mois, il est conseillé d'effectuer un traitement de fond qui permet d'éviter la survenue de ces phénomènes douloureux ou, du moins de les rendre plus facilement contrôlables par un traitement anti-douleur ponctuel. Les traitements de fond se prennent tous les jours, sur une période de trois mois en moyenne. Des substances très diverses se révèlent efficaces, même si on ne connaît toujours pas le méca-

# Le ginkgo... pour rester bien dans sa tête

Le cerveau ne représente que 3 % du poids corporel mais il utilise en règle générale 22 % de l'oxygène inhalé. C'est pourquoi les performances intellectuelles diminuent sensiblement lorsque le cerveau reçoit moins d'oxygène par suite d'une mauvaise irrigation sanguine. Les premiers symptômes de ce manque d'oxygène, et en même temps un signal d'alarme, sont le manque de concentration, les pertes de mémoire, la fatigue, mais aussi la sensation de vertige. Les principes actifs extraits des feuilles de Ginkgo biloba peuvent remédier à cette situation.

Comme l'ont montré différentes études, les feuilles de l'arbre Ginkgo biloba renferment des principes actifs qui stimulent l'irrigation sanguine et améliorent l'absorption de l'oxygène par l'organisme. De ce fait, ils préviennent l'artériosclérose et en atténuent sensiblement ses effets. Des études récentes ont même révélé qu'ils permettent de traiter les démences avec autant d'efficacité que les produits de synthèse traditionnels.

## Comment l'extrait spécial de ginkgo agit-il?

L'extrait spécial de Ginkgo biloba EGb 761 agit à plusieurs niveaux en stabilisant différentes fonctions corporelles. Il améliore la fluidité du sang et assure ainsi l'approvisionnement en oxygène, notamment du cerveau. Les vaisseaux sanguins sont mieux protégés et les tissus mal irrigués reçoivent à nouveau plus d'oxygène et de nutriments essentiels. L'extrait spécial contenu dans Tebofortin est obtenu selon un procédé spécial et ne peut donc pas être comparé à d'autres extraits de Ginkgo biloba. Tebofortin peut être utilisé en traitement prolongé lors de troubles tels que le manque de concentration et les pertes de mémoire, mais aussi lors de vertiges liés à l'artériosclérose.



Tiré de la nature.  
Pour votre santé.



Lisez la notice d'emballage et adressez-vous à votre pharmacien ou droguiste.

SCHWABE Pharma SA, Spécialiste en produits phytothérapeutiques, 6403 Küssnacht a. R.

## Montez... Descendez les escaliers à volonté!



un lift d'escaliers est la solution sûre

pratique pour des décennies

s'adapte facilement à tous les escaliers

monté en un jour seulement



**HERAG AG**  
Tramstrasse 46,  
8707 Uetikon am See

**Tel. 01/920 05 04**

Veuillez m'envoyer la documentation  
Je désire un devis estimatif des coûts

Nom/Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NPA/Localité \_\_\_\_\_

F05-003

## Vital Energie fait entendre mieux et moins cher!

- Sponsor de Pro Senectute Suisse
- En accord avec l'AI, l'AVS, la SUVA et «pro audito schweiz»

**30 piles d'audiophone Fr. 59.90**

**60 piles d'audiophone Fr. 99.90**

Offre AI correspondant au forfait annuel:

**54 piles d'audiophone Fr. 90.-**

Inclus taxe d'élimination anticipée (TEA), TVA 7.6% et port, envoi postal avec facture. Expédition assurée par l'Atelier d'handicapés St. Jakob.

Offre valable jusqu'au 15.5.03:

### CADEAU

1 testeur de piles d'audiophone d'une valeur de Fr. 10.50 pour chaque commande à partir de 54 piles

Super qualité!



Prière de rapporter les piles usagées au centre de collecte

code de couleur

Je commande:

- Varta 675 (bleu)     Varta 312 (brun)  
 Varta 13 (orange)     Varta 10 (jaune)

- 30 piles    à Fr. 59.90  
 60 piles    à Fr. 99.90  
 54 piles (offre AI)    à Fr. 90.-

Je désire m'affilier (sans frais) au **Vital Energie Club**,  
ma date de naissance: \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue/n° \_\_\_\_\_

NPA/lieu \_\_\_\_\_

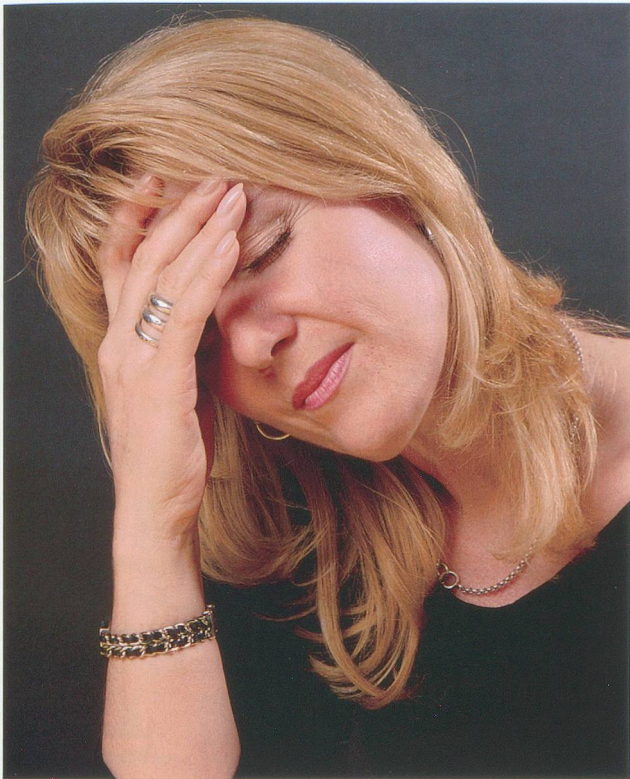
Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Sponsor

FEDERATION  
SPORTIVE DES  
SOURDS DE SUISSE





J.-C. Curchod

Les migraines sont souvent héréditaires.

nisme exact de leur action. Du reste, ces substances ne sont pas des traitements spécifiques de la migraine. En revanche, pour les traitements de crise, nous avons à disposition depuis une dizaine d'années des anti-migraineux spécifiques: les Triptans. La plupart des anti-inflammatoires et des anti-douleurs traditionnels sont aussi efficaces contre

les migraines, à condition d'être pris suffisamment tôt, à la juste dose, et associés à des anti-nauséeux. Leur but est de couper la crise, et d'éviter qu'elle ne récidive. En général, le migraineux sera soulagé en l'espace d'une demi-heure.

#### – Le traitement des céphalées de tension est-il plus simple?

– La plupart des personnes ne consultent pas pour des maux de tête de tension, mais, à force d'automédication, elles risquent un abus médicamenteux, qui peut à son tour entraîner des céphalées. Si l'on se met à consommer quotidiennement des antidouleurs, il vaudrait mieux consulter un médecin, afin de trouver un meilleur

traitement, favorisant par exemple la réduction des tensions musculaires qui sont souvent la cause de ces maux de tête.

#### – Lorsqu'un patient se décide enfin à consulter, est-ce plutôt en raison de la douleur ou de la gêne sociale que peut lui causer ses maux de tête?

– Chez mes patients, je constate que les deux raisons entrent en jeu, mais il est rare que seule la douleur soit la cause de leur recours à un médecin. C'est en particulier valable pour les migraineux. La plupart d'entre eux, ayant eu parmi leurs proches des personnes atteintes de ce mal, pensent qu'il est normal de souffrir de maux de tête. C'est lorsque les crises, par leur intensité, leur durée, leur fréquence, commencent à perturber considérablement leur vie sociale et professionnelle qu'il s'inquiètent. Certains patients tiennent le coup longtemps avec des migraines très fortes, jusqu'au moment où le retour à la vie normale entre deux crises n'est même plus possible.

Propos recueillis  
par Catherine Prélaz

»» Deux recours pour les migraineux: la ligne SOS maux de tête de Migraine Action au 061 311 19 69 (du mardi au jeudi de 9 h à 12 h); le site Internet [www.nomig.ch](http://www.nomig.ch), une plate-forme d'action et d'information.

## Nouvelles médicales

### Nature à risques

Se soigner par les plantes est de plus en plus à la mode. Mais attention, ce n'est pas toujours sans danger. En effet, *naturel* n'est pas forcément synonyme de *bénéfique*. C'est ce que rappelle le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) dans une récente étude sur les risques cancérigènes de certaines plantes médicinales. Non seulement leur toxicité est mal connue, mais dans les nombreux pays qui les exportent, ces plantes ne sont pas soumises à des normes rigoureuses de fabrication, d'efficacité et de qualité. Par conséquent, leur consommation peut parfois faire beaucoup plus de mal que de bien. Le CIRC met l'accent sur certaines préparations suspectes, notamment des plantes amaigrissantes contenant de l'*Aristolochia*, des *anthraquinones* utilisées comme laxatifs et la *riddelline* présente dans certaines infusions. N'hésitez donc pas à bien questionner votre pharmacien ou votre droguiste quant aux préparations mises en vente.

### Mangez jaune!

Croquer des pommes, on savait déjà combien c'est excellent pour la santé. Ce que l'on ignorait peut-être, c'est que leur couleur n'y est pas pour rien. On l'apprend aujourd'hui grâce à l'Institut de la santé publique d'Hel-sinki qui conseille d'être attentif aux couleurs de ce que l'on mange... en privilégiant le jaune. Pourquoi? Parce que les colorants jaunes sont des flavonoïdes, qui ont pour particularité de neutraliser les radicaux libres. En d'autres termes, manger des pommes, mais encore des oranges, des pamplemousses, sans oublier du chou, aide à prévenir l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral, le cancer et l'asthme. Ces maladies se révèlent en effet sensiblement moins fréquentes chez les personnes qui consomment... jaune!

C. Pz

## Menace pour la vue

Dans des cas relativement rares, une maladie particulière, l'artérite giganto-cellulaire de Horton peut être diagnostiquée. Elle se manifeste au début par un mal de tête temporal, le plus souvent situé d'un seul côté de la tête, causé par une inflammation des artères. Si cette inflammation s'étend à l'artère centrale de la rétine, il y a un risque de perdre la vue. Cette artérite s'accompagne souvent d'un peu de fièvre, et d'une difficulté à mastiquer, avec des douleurs dans la mâchoire. Il est conseillé de ne pas attendre les premiers troubles visuels pour consulter son généraliste ou un neurologue. Prise à temps, cette maladie peut être soignée efficacement au moyen de corticoïdes.