



## DOSSIER DOS : Les maux de tête

Les céphalées de tension se classent parmi les maux de tête les plus courants. Pourtant, on ne les comprend pas encore très bien. La plupart des gens qui en souffrent déclarent ressentir une bande de tension autour de la tête qui peut durer de 30 minutes à une semaine. Ce type de céphalée peut être causé par la contraction des muscles du crâne et de la région cervicale. On peut lutter efficacement contre ces céphalées de tension en modifiant son mode de vie. Voici quelques conseils pratiques.

**Exercice régulier.** L'exercice peut vous aider à réduire la fréquence et l'intensité de vos maux de tête. L'exercice réduit le stress, détend les muscles et augmente le taux de bêta-endorphines qui sont des réducteurs de stress naturels. Alors, bougez, courez, promenez-vous, faites de la bicyclette.

**Mode de vie sain.** Les comportements qui favorisent la bonne forme en général peuvent aider à prévenir les maux de tête. Citons, entre autres, des heures de sommeil et de repas régulières ainsi qu'une consommation modérée de caféine et d'alcool.

**Gestion du stress.** Le stress est reconnu pour déclencher les céphalées de tension. Réduisez votre stress en planifiant bien vos journées. Essayez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, le yoga et la méditation. Trouvez-vous du temps dans une journée chargée pour faire les choses que vous aimez. Pensez à consulter un spécialiste qui vous conseillera de nouvelles façons de réagir. Cette personne sera aussi en mesure de vous aider à identifier ce qui déclenche vos maux de tête et à trouver une solution.

**Relaxation musculaire.** Les céphalées de tension sont associées à la tension musculaire. Une source de chaleur ou de la glace appliquée sur les muscles tendus des épaules et de la nuque peut soulager la tension. Un massage est aussi très bénéfique. Massez-vous doucement du bout des doigts les muscles du crâne, de la nuque et des épaules, ou faites-vous masser par quelqu'un d'autre. Un bon bain chaud fait aussi des merveilles.

**Posture.** Elle aide à prévenir la tension des muscles. Si vous vous tenez la tête penchée en avant et les épaules tombantes, vous risquez de provoquer de la fatigue ou de la tension dans la nuque et le haut du dos. En position debout, la tête, les épaules, les hanches et les chevilles doivent être naturellement dans le même axe. Pliez légèrement les genoux et gardez entre les pieds un espace correspondant à la largeur de vos épaules.

**Téléphone.** Maintenez le combiné contre votre oreille avec la main, en changeant régulièrement de côté. Ne le coincez pas entre l'épaule et l'oreille. Si vous êtes souvent au téléphone, pensez à vous acheter un récepteur serre-tête ou un micro pour réduire la tension dans le cou et les bras.

**Suivi des céphalées.** Notez à quels moments surviennent vos maux de tête et ce que vous faisiez avant qu'ils commencent. Essayez d'identifier les facteurs qui occasionnent ou aggravent vos maux de tête. Informez votre professionnel de la santé de tout changement dans la fréquence, la durée ou l'intensité de vos maux de tête, de même de vos inquiétudes à leur sujet.

### **Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider**

Les chiropraticiens peuvent vous aider à identifier les facteurs comme la posture ou le mode de vie qui pourraient contribuer à vos maux de tête. Si vous souffrez de céphalées de tension, la chiropratique peut aussi soulager vos douleurs.

**À savoir :** 80 pour cent des Canadiens souffriront au cours de leur vie de douleurs au dos. Les chiropraticiens peuvent vous traiter à l'aide de différentes techniques, comme l'ajustement vertébral ou articulaire, les ultrasons, la stimulation transcutanée, le traitement des tissus mous et les exercices thérapeutiques.

Pour plus d'information ou pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : [www.ccachiro.org](http://www.ccachiro.org).

**Contre les maux de tête, le repos fait recette.**

**L'ASSOCIATION CHIROPRACTIQUE CANADIENNE**

*1396 Eglinton Avenue W., Toronto, Ontario M6C 2E4*

*Tél : 1-800-668-2076 • Téléc : (416) 781-0923*

*[www.ccachiro.org](http://www.ccachiro.org)*