Maux de tête, migraines, céphalées de tension : quelles différences ?

**Maux de tête,** **migraines**, **céphalées**, trois manières de désigner une douleur dans la même zone du corps : la tête. Pourtant ces douleurs n’ont pas la même origine et donc le même traitement.

Le terme « mal de tête » est utilisé dans le langage courant pour définir une douleur au niveau du crâne. Dans le langage médical, on parle de céphalée. Mais, il faut différencier deux grands types de céphalées : les **migraines** et les **céphalées de tension**.

Comment faire la distinction entre simple mal de tête, vraie migraine et céphalée de tension ? On fait le point.

## ****Qu’est-ce que la migraine ?****

Le **mot migraine** vient étymologiquement du mot hemicrania, de hémi : moitié et de crania : crâne. Puis, comme souvent dans le langage, le mot s’est transformé en migraine. Ainsi, la **migraine** est une douleur d’une partie du crâne.

En France, cette affection **concerne environ 7 millions de personnes**, particulièrement les femmes pour les trois-quarts. Certains affirment que l’origine est génétique. Mais, n’importe quelle personne peut souffrir de migraine. En fait, on est migraineux, quand on fait des crises à répétition.

Cette affection est invalidante dans le quotidien. En effet, ceci en raison de fortes douleurs dans le crâne, de type pulsatiles. De plus, elles sont souvent associées à des nausées, des vomissements, une photophobie (gêne de la lumière) ou une **phonophobie (gêne du bruit)**. Bref, les migraineux sont diminués durant la crise, qui peut durer de 4 à 72h.

Par ailleurs, dans environ 1 cas sur 5, la migraine est associée à des manifestations neurologiques, appelées « aura ». Ces dernières  peuvent être visuelles (tâches devant les yeux, floue…), sensitives (fourmillements) ou auditives (sifflements, bourdonnements…)

Bien entendu, ces manifestations sont variables d’une personne à l’autre et peuvent changer la vie d’un individu. C’est pourquoi,  il est important de trouver le, les facteurs qui déclenchent une crise afin de pouvoir ; si possible, les prévenir.

## ****Qu’est-ce qu’une céphalée de tension ?****

Beaucoup moins invalidante et intense que la migraine, la **céphalée de tension** est un mal de tête dû à une tension musculaire ou nerveuse. En général, elle apparaît en fin de journée. Elle **toucherait environ 1/3 de la population**.

Aussi, la céphalée de tensions est la **cause la plus fréquente des** **maux de têtes** **prolongés**.

On reconnaît la **céphalée de tension** par une douleur en « étau ». En effet, la personne a l’impression que sa tête est écrasée. En revanche, la douleur engendrée par une migraine, est plutôt de type « pulsatile ».

Dans ce cas, la douleur ; sur le crâne et le cou, est continue, modérée et diffuse. De plus, elle est souvent accompagnée de tension au niveau de la nuque et des épaules.

Par ailleurs, la durée de la céphalée de tension est très variable: d’une demi-heure à une semaine ! A noter, **et contrairement à la migraine**, elle n’est **pas accompagnée de nausées, vomissements, photophobie**…

**Les causes de cette** **céphalée de tension** sont diverses, parmi lesquelles, on cite, le surmenage, le stress physique ou psychologique. C’est pourquoi, la prévention reste le meilleur traitement des céphalées de tension.

En effet il est important de prendre en compte les périodes de surmenage physique et psychique. Face à cette situation, il est recommandé de mettre en place des moments de détente et de relaxation afin de relâcher les muscles du cou et du crâne.

De plus, **un bon sommeil**, **des séances de relaxation**, **des étirements**, **une bonne alimentation et hydratation** sont des éléments sur lesquels il faut veiller.

Par ailleurs, si la céphalée de tension est installée, ayez recours à **l’application de chaud sur la nuque**. Ainsi, le chaud aidera à relâcher les tensions musculaires.

## maux-de-tete-osteopathie****Maux de tête: médicaments ou ostéopathie ?****

C’est bien connu, **les maux de tête,** **de céphalées de tension** ou des **migraines**, peuvent être soulagés par une **prise médicamenteuse**, comme la fameuse aspirine ou autre antalgique. Mais, il faut rappeler que **ces traitements n’agissent que sur les symptômes et non sur les causes**. Ainsi, les médicaments seront sans efficacité sur la récidive et la chronicité de ses douleurs.

C’est pour cette raison **qu’il est important de changer de comportement sur le recours aux médicaments** pour des **solutions plus naturelles**. Et, notamment, faire appel à **l’ostéopathie.**

Lors de la première séance, votre Ostéopathe essaiera de « comprendre » vos douleurs, afin de déterminer l’origine de vos migraines ou céphalées de tension. Ainsi, il va poser son diagnostic et déterminer son traitement.

Parfois, votre Ostéo peut même être amené à traiter, « à distance » en fonction de la cause. A titre d’exemple, ces maux de tête peuvent provenir d’un blocage au niveau du dos ou du cou, de troubles viscéraux ou même oculaires.

C’est pourquoi, il va utiliser les techniques appropriées pour libérer les divers blocages.

En effet, le **relâchement des zones de tensions musculaires**, l’**amélioration du drainage** et de **la vascularisation du crâne**, sont les effets positifs d’une séance d’ostéopathie qui va diminuer, voire faire disparaître les céphalées installées et leur chronicité.

Si vous souffrez de **maux de tête,** de **migraine** ou de **céphalées de tension,**n’hésitez donc pas à contacter votre  **ostéopathe** en cabinet ou à domicile.

Mais **Attention**, si les **maux de tête** **où la douleur sont vraiment insupportables et inhabituels**, il est conseillé de **contacter votre médecin traitant au plus vite ou composez le 15.**

**De même, si la douleur ou la fréquence des crises ne cessent de s’amplifier, , il est indiqué de consulter votre médecin pour écarter toute pathologie.**