

# Fiche conseils

---

**Les informations suivantes peuvent vous aider à mieux comprendre et prendre en charge votre céphalée (mal de tête) de tension.**

- La céphalée de tension est la cause de maux de tête la plus fréquemment retrouvée dans la population générale.
- Ces maux de tête peuvent être très gênants mais ils ne sont pas graves.
- Cette céphalée est dite **primaire**, c'est-à-dire qu'elle ne représente pas le symptôme d'une autre maladie. Sa cause précise n'est pas connue à ce jour.
- Le traitement par antalgiques (paracétamol, anti-inflammatoire...) est efficace dans le traitement de la douleur. En revanche, **une prise trop fréquente d'antalgiques peut entraîner un effet inverse et entretenir les douleurs.**
- Si vous prenez des antalgiques plus de 8 jours par mois pour soulager vos maux de tête, parlez-en à votre médecin, une modification du traitement peut être nécessaire.
- Pratiquez une activité physique régulière et limitez vos activités sédentaires.

Pour en savoir plus sur la céphalée de tension, scannez le QR code.



Céphalée de tension



Bouger plus

---