

## ❸ Comprendre et traiter la céphalée de tension - Fiche conseil

**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.



Information sur la céphalée de tension

SFEMC  
Site internet



Bouger plus

Santé Publique France  
Site internet