

e. Les maux de tête

MODULE 2

Les causes

Il nous arrive tous d'avoir mal à la tête de temps en temps. Les femmes enceintes aussi. Pendant la grossesse, certaines femmes ont plus souvent mal à la tête que d'habitude à cause des changements du système circulatoire. Les maux de tête peuvent aussi être causés par la fatigue et le stress.



Qu'est-ce que je peux faire?

- Prenez note des choses qui causent vos maux de tête et essayez de les éviter. La fatigue visuelle, la fumée de cigarette, le café et les éclairages fluorescents causent des maux de tête chez certaines personnes.
- Reposez-vous souvent.
- Mangez plusieurs petits repas. Évitez de rester sans manger pendant une longue période.
- Buvez beaucoup.

En cas de mal de tête :

- Reposez-vous dans un endroit calme.
- Placez une compresse humide sur votre front ou votre cou. Certaines personnes préfèrent une compresse chaude, d'autres la préfèrent froide.
- Frottez-vous le cou, les épaules, le visage et le cuir chevelu. C'est encore mieux si quelqu'un le fait pour vous.
- Respirez de l'air frais.

Et si rien ne fonctionne?

- Ne prenez aucun médicament contre la douleur avant d'en avoir parlé à votre fournisseur de services de santé.
- Parlez à votre fournisseur de services de santé si vous avez souvent des maux de tête.
- Consultez immédiatement votre fournisseur de services de santé si vous avez un mal de tête grave ou qui dure longtemps, ou si votre vision est floue ou trouble.