

Pourquoi j'ai mal à la tête?

Il t'est sûrement déjà arrivé d'avoir mal à la tête. C'est très courant. La plupart du temps, ce n'est pas grave et c'est passager.

Expert

Dr Christian Korff, médecin adjoint agrégé, responsable de l'Unité de neuropédiatrie des HUG.



Pourquoi j'ai mal à la tête?

La douleur peut provenir de tensions musculaires au niveau des tempes ou de la nuque. En cas de stress, par exemple, nous contractons ces groupes de muscles, souvent sans nous en rendre compte. Parfois, c'est la peur d'aller à l'école ou de passer un examen qui provoque ce type de stress... Un problème dentaire (carie, mâchoire mal positionnée, etc.) ou un trouble de la vue (comme la myopie) peuvent également causer des maux de tête (appelés aussi céphalées).

Si le problème est récurrent, il peut être utile de tenir un carnet de bord dans lequel toi ou tes parents notent les jours où tu as mal à la tête, les circonstances particulières (stress, fatigue, aliments, activité sportive, etc.) dans lesquelles les douleurs apparaissent et tout ce qui pourrait t'aider à en comprendre l'origine.



Qu'est-ce qu'une migraine?

C'est un type particulier de céphalée, très fréquent tant chez les adultes que chez les enfants. Ces derniers ressentent le plus souvent la douleur au niveau du front ou des tempes. Elle est parfois si intense qu'elle t'empêche de continuer ce que tu es en train de faire et te force à te reposer. Certaines personnes sont également gênées par le bruit et la lumière, ont des nausées ou vomissent. Une migraine peut aussi te mettre de mauvaise humeur. Certains aliments (fromage, chocolat, café, etc.) ou l'exercice physique peuvent la déclencher.



Comment soulager les maux de tête?

Tes parents peuvent te donner un médicament contre la douleur. Si les épisodes se répètent, il faudra en rechercher la cause pour pouvoir mieux te soigner. Par exemple, si c'est le stress qui te provoque des maux de tête à répétition, alors la relaxation, la sophrologie ou l'hypnose, par exemple, pourraient t'aider à te détendre et à faire disparaître les douleurs. Si la cause est un problème de vue, peut-être devras-tu porter des lunettes.



Est-ce que je dois aller chez le ou la pédiatre?

Si tu as mal à la tête de façon répétée, de plus en plus souvent, que la douleur augmente ou encore qu'elle se situe toujours au même endroit, alors tes parents t'emmèneront voir ton ou ta pédiatre pour faire le point. Il est important de consulter rapidement si les maux de tête te réveillent la nuit, sont déjà présents au réveil et qu'ils sont associés à d'autres signes (fièvre, troubles visuels, nuque raide, problème d'équilibre, etc.).



J'ai fait une chute sur la tête...

Tomber sur la tête n'est pas forcément grave. En cas de légère chute, un bleu (ou hématome) peut se former sous la peau. Tu peux percevoir une petite bosse qui fait un peu mal si tu la touches. En soi, ceci n'est pas inquiétant. En revanche, si des maux de tête apparaissent dans les minutes ou les heures qui suivent ta chute et que leur intensité augmente, alors il faut voir un ou une médecin rapidement.

En partenariat avec

RTS Découverte