CÉPHALÉES DE TENSION

Maux de tête de tension, céphalée « en casque »

Mal de tête en étau, souvent lié à la nuque et au stress.

DOS, NUQUE ET TÊTE

MOUVEMENT, SOMMEIL ET RÉGULARITÉ PEUVENT RÉDUIRE LA FRÉQUENCE DES ÉPISODES.

BON À SAVOIR

La céphalée de tension donne une douleur en serrement des deux côtés de la tête, sans nausée, et n'est pas aggravée par l'effort habituel. Elle est fréquente et bénigne. Les exercices de la nuque et la gestion des facteurs déclenchants peuvent réduire les crises. La migraine relève d'une prise en charge médicale distincte.

Ce qui aide

- Bougez régulièrement : marche, vélo, natation.
- Gardez des horaires de sommeil et de repas réguliers.
- Faites des pauses fréquentes devant l'écran.

Ce qui freine

- Les antalgiques plusieurs jours par semaine sans avis médical.
- Rester des heures dans la même position.
- Sauter des repas, oublier de boire.

LE PETIT PLUS La chaleur sur la nuque ou une marche au calme peut soulager un épisode.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Rentrer le menton

Assis, reculez la tête comme pour faire un double menton. Tenez 3 secondes.

10 fois, 3 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Renforcer la nuque

Allongé sur le dos, rentrez le menton et décollez la tête de 2 cm. Tenez 5 secondes.

5 à 10 fois, 1 fois par jour

Sans déclencher de mal de tête

3 Respirer lentement

Inspirez 4 secondes par le nez, soufflez 6 secondes, épaules relâchées.

5 minutes par jour

Dès aujourd'hui

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- les maux de tête sont nouveaux après 50 ans ;
- ils s'aggravent semaine après semaine ;
- ils réveillent la nuit, changent avec la position ou augmentent à la toux ou à l'effort ;
- vous avez de la fièvre ou une raideur de nuque ;
- ils suivent un choc sur la tête, ou vous êtes enceinte, avez eu un cancer ou une baisse d'immunité.

Mal de tête brutal et intense, faiblesse d'un côté du corps, troubles de la parole ou de la vue : appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Côté et al., European Journal of Pain, 2019 · Do et al., Neurology, 2019 · IHS, ICHD-3, Cephalalgia, 2018.