

Maux de tête et COVID-19

Ce que vous devez savoir

Il arrive fréquemment que des personnes ayant souffert de la COVID-19 présentent des maux de tête qui persistent pendant plusieurs semaines après le début des symptômes.

La majorité des maux de tête ne présentent toutefois aucun danger et ne sont pas néfastes pour le cerveau.

Types de maux de tête

Les maux de tête peuvent prendre plusieurs formes: migraines, céphalées de tension, etc. C'est le type de mal de tête, selon sa localisation et ses symptômes, qui déterminera le traitement le plus efficace à utiliser.

Ce qui déclenche les maux de tête ?

Les maux de tête sont couramment déclenchés par la déshydratation, le stress, l'anxiété, un sommeil perturbé, des douleurs au cou ou une surstimulation.

Certains déclencheurs comme le stress sont parfois **difficiles à éviter**.

Stratégies pour soulager vos maux de tête

1. Identifiez leurs déclencheurs pour orienter le choix de vos stratégies;

2. Choisissez et utilisez les stratégies qui fonctionnent pour vous, par exemple :

- Appliquez une compresse chaude ou froide sur votre tête ou votre cou;
- Attachez un morceau de tissu assez serré autour de votre tête;
- Pratiquez des exercices de **respiration profonde**;
- Activez-vous physiquement en tenant compte de vos limites (voir fiches **Fatigue et COVID-19** et **Malaise post-effort et COVID-19**). S'activer modérément aide à la circulation sanguine, à la détente des muscles, à l'oxygénation et à la production des endorphines. Cela peut donc aider à soulager les maux de tête;
- Pratiquez la visualisation ou toutes autres activités de pleine conscience;
- Permettez-vous d'aller vous promener, de vous asseoir et de vous reposer dans un endroit calme. Cela pourrait vous être bénéfique pour diminuer vos maux de tête;
- Tamisez les lumières;
- Automassez votre tête, étirez votre cou ainsi que les muscles de vos épaules;
- Mangez régulièrement et sainement;
- Buvez beaucoup d'eau;
- Adoptez une bonne hygiène de sommeil (horaire régulier de sommeil, activités relaxantes avant le coucher, cesser les écrans un certain temps avant d'aller dormir, réduire l'alcool et la caféine, éviter de trop manger avant d'aller au lit, créer une belle atmosphère dans votre chambre, etc.).

Prenez action!

Les maux de tête ressentis après avoir souffert de la COVID-19 s'améliorent généralement avec le temps. Si vous constatez que vos maux de tête ne s'améliorent pas malgré la mise en place de stratégies de votre part, n'hésitez surtout pas à consulter votre médecin de famille. Il pourra vous aider à développer une solution personnalisée que vous pourrez intégrer à votre quotidien. Il sera aussi en mesure de voir avec vous les différentes options de médicaments, vous référer à un spécialiste ou explorer avec vous différentes options de traitements.

À surveiller

Si vous éprouvez un de ces symptômes, consultez un médecin :

- Aggravation des maux de tête;
- Maux de tête qui vous réveillent souvent la nuit;
- Fièvre associée à une aggravation des maux de tête.

Si vous présentez n'importe lequel de ces signes, il s'agit d'une urgence médicale, composez immédiatement le 9-1-1.

- Maux de tête intenses et soudains, accompagnés de nausée ou de vomissement;
- Perte de conscience ou convulsion;
- Faiblesse des membres (bras ou jambes);
- Engourdissements;
- Troubles de la parole;
- Troubles de vision associés aux maux de tête;
- Problèmes d'équilibre.



Référence :

Post COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network. (2021, 22 mars). Headaches in Post COVID-19 Recovery. www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post_covid-19_headaches.pdf

La majorité des symptômes de la COVID longue s'améliorent avec le temps. Permettez-vous d'être patient et indulgent envers vous-même.

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel : readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec



santemonteregie.qc.ca/ouest