

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale **Choosing Wisely Canada**. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne **Choisir avec soin** reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org.
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

Les examens d'imagerie pour des céphalées (maux de tête)

À quel moment sont-ils réellement nécessaires ?

Une tomodensitométrie (TDM ou *CT scan*) et une IRM sont appelées des examens d'imagerie, car elles permettent de prendre des photos ou des images de l'intérieur du corps. Si vous souffrez de céphalées, vous souhaitez peut-être passer une TDM ou une IRM pour savoir si vos maux de tête sont causés par un problème grave comme une tumeur au cerveau. Cependant, la plupart du temps, il n'est pas nécessaire de passer ces examens.

Voici pourquoi :

Les examens d'imagerie aident rarement à soulager la douleur.

Les médecins voient de nombreux patients pour des céphalées et la plupart d'entre eux ont des migraines ou des maux de tête causés par la tension. Les deux types de céphalées peuvent être très douloureux, mais la TDM et l'IRM montrent rarement les raisons pour lesquelles apparaît une céphalée. De plus, passer une TDM ou une IRM ne permet pas de soulager la douleur.

Un médecin peut diagnostiquer la plupart des maux de tête au cours de votre visite en cabinet. Le médecin vous pose des questions sur votre santé et vos symptômes. C'est ce qu'on appelle les antécédents médicaux. Ensuite, il peut procéder à un examen neurologique, qui comprend un test de vos réflexes. En général, si vos antécédents médicaux et l'examen se révèlent normaux, un examen d'imagerie ne montrera pas de problème sérieux.



Les examens d'imagerie vous exposent à des risques.

Une TDM cérébrale utilise une faible dose de rayonnement. Cela peut augmenter légèrement le risque d'effets néfastes comme le cancer. Puisque les risques liés à l'exposition au rayonnement peuvent s'accumuler, il est préférable que vous les évitiez lorsque c'est possible.

Les résultats de votre TDM ou de votre IRM peuvent également être flous. Cela peut vous mener à passer des examens supplémentaires et même à recevoir des traitements dont vous n'avez pas besoin.

À quel moment devez-vous subir un examen d'imagerie pour des céphalées ?

Dans certains cas, vous pourriez avoir besoin de passer une TDM ou une IRM. Cela pourrait s'avérer nécessaire si votre médecin est incapable de diagnostiquer l'origine de vos céphalées en fonction de votre examen neurologique et de vos antécédents médicaux. Vous pourriez aussi en avoir besoin si l'examen révèle quelque chose d'anormal.

Vous pourriez aussi avoir besoin de passer une TDM ou une IRM si vous présentez des maux de tête inhabituels. Consultez immédiatement votre médecin si :

- vous développez une céphalée soudaine et très sévère, si vous avez la sensation que quelque chose éclate dans votre tête;
- vos céphalées sont différentes de celles que vous avez habituellement, surtout si vous êtes âgé(e) de 50 ans ou plus;
- vos céphalées apparaissent après une activité physique;
- vos céphalées sont accompagnées d'autres symptômes sérieux comme une perte de contrôle soudaine, des convulsions ou des poussées fébriles, un changement dans l'élocution ou la vigilance.

Comment traiter vos céphalées ?

Votre médecin peut vous conseiller sur la meilleure façon de traiter vos céphalées. Ces quelques mesures pourront également vous aider :

Évitez les facteurs déclencheurs. Les facteurs déclencheurs sont des événements qui peuvent provoquer des céphalées. Ces conseils peuvent vous aider à les éviter :

Si vous avez des migraines :

- portez des verres teintés en pleine lumière;
- ne sautez pas de repas;
- évitez l'alcool, la viande qui contient des nitrates ajoutés (comme la charcuterie) et les fromages vieillissants (fromages durs et secs comme le parmesan).

Si vous avez des céphalées de tension :

- évitez le surmenage;
- tenez votre dos et votre cou bien droits en position assise ou debout;
- gardez votre mâchoire détendue (non crispée).

Cessez de fumer. Fumer peut provoquer les deux types de céphalées.

Gérez votre stress. Essayez la méditation, le yoga, les étirements ou d'autres activités pour vous aider à relaxer.

Dormez suffisamment. Un sommeil de six à huit heures chaque nuit est souhaitable. Allez au lit et levez-vous toujours aux mêmes heures chaque jour. Évitez de regarder la télévision ou d'utiliser l'ordinateur juste avant d'aller au lit.

Faites beaucoup d'exercice. Un exercice régulier, comme la marche rapide, la natation ou le vélo, peut réduire le stress et soulager les deux types de céphalées.

Des médicaments contre la douleur, qui sont vendus sans ordonnance, peuvent vous aider. En voici quelques exemples :

- Tylenol (acétaminophène, médicament de type générique);
- Advil (ibuprofène générique);
- Aleve (naproxène générique).

Vous pouvez vous procurer tous ces médicaments sans ordonnance. Les versions génériques, y compris les marques maison, coûtent moins cher et sont aussi sécuritaires et efficaces que les comprimés de marque. Essayez de restreindre la prise de ces médicaments à une ou deux fois par semaine. Une utilisation excessive peut aggraver les céphalées et provoquer des effets indésirables.

Si vos céphalées sont sévères ou si elles se produisent souvent, votre médecin pourrait vous prescrire certains médicaments pour réduire l'intensité de la douleur et la fréquence de leur apparition.