

D^r GÉRALD KIERZEK

MA BIBLE Doctissimo des symptômes

POUR TOUTE LA FAMILLE



LE LIVRE DE
RÉFÉRENCE
DOCTISSIMO

- 150 symptômes du quotidien décryptés par un **médecin urgentiste**
- 150 solutions du D^r Gérald Kierzek pour les maux de tous les jours
- Tous les bons réflexes à acquérir en cas d'urgence

LEDUC



Le Dr Gérald Kierzek est médecin urgentiste, chroniqueur santé et directeur médical du site www.doctissimo.fr, premier média santé en France. Engagé pour une information fiable et accessible, il intervient régulièrement dans les médias et sur les réseaux sociaux. Retrouvez son expertise sur les comptes Instagram @geraldkierzekpro et @doctissimo.

Vous avez une toux persistante : est-ce les suites de votre rhume ou une bronchite ? Votre indigestion n'a pas l'air de s'améliorer : est-ce grave ? Votre parent souffre de douleurs articulaires : doit-il consulter ?

Aux petits maux, souvent les grandes questions... Au regard des symptômes, quand faut-il s'inquiéter ? Quels gestes adopter et lesquels éviter ?

Dans cette bible regroupant toute l'expertise des équipes Doctissimo, le Dr Gérald Kierzek, médecin urgentiste et directeur médical de Doctissimo, vous guide avec clarté et bon sens pour faire le point sur vos symptômes, avant de vous précipiter aux urgences !

Dans ce livre indispensable, vous trouverez :

- **La description des symptômes des affections les plus courantes** pour mieux les reconnaître ;
- **Des conseils clairs** pour chaque situation afin de savoir comment réagir ;
- **L'avis personnalisé du docteur Kierzek** selon les cas pour mieux discerner l'urgence.

26 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3447-9



editionsleduc.com
LEDUC ↗



Rayons : Santé, bien-être

MA BIBLE

des symptômes

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Doctissimo est une marque de Reworld Media

Conseil éditorial : Reworld Media

Coordination éditoriale Reworld Media : Marie-Cécile Germiyanoglu, assistée de
Nina Heinczel

Rédaction : Véronique Deiller

Coordination éditoriale : Alexandra Raillan

Préparation de copie : Amélie Néreauad

Relecture : Mélanie Collet

Design de couverture : Antartik

Photographies de couverture : @Philippe Pont et Adobe Stock

Maquette intérieure : Sébastienne Ocampo, Fabrice Del Rio Ruiz
et Emmanuelle Audebrand

AVERTISSEMENT

Cet ouvrage a une vocation strictement informative : le contenu qui suit ne constitue en aucun cas une consultation médicale. L'utilisation qui pourrait être faite des données fournies dans cet ouvrage n'engage en aucun cas la responsabilité de l'auteur, de Doctissimo et de l'éditeur. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

DR GÉRALD KIERZEK

Avec la collaboration de Véronique Deiller

Doctissimo

MA BIBLE des symptômes

LEDUC↗

SOMMAIRE

| | |
|--|-----|
| Introduction | |
| La bible des symptômes Doctissimo | |
| - Votre boussole au quotidien | 9 |
| | |
| LA TÊTE, LE VISAGE ET LE COU | |
| à la loupe..... | 15 |
| | |
| Maux de tête : les grands symptômes | 16 |
| Quelques conseils généraux | |
| pour prévenir et soulager les maux de tête | |
| et les symptômes au visage..... | 52 |
| | |
| Vue : les grands symptômes | 54 |
| Quelques conseils généraux | |
| pour prévenir et soulager les symptômes ophtalmo | 85 |
| | |
| Bouche et dents : les grands symptômes | 86 |
| Quelques conseils généraux | |
| pour prévenir et soulager les symptômes bucco-dentaire | 129 |
| | |
| Oreilles, gorge, nez : les grands symptômes | 130 |
| Quelques conseils généraux pour prévenir | |
| et soulager les troubles ORL..... | 168 |

| | |
|---|------------|
| LA POITRINE, LE CŒUR, LES POUMONS ET LE DOS à la loupe | 171 |
| Poitrine : les grands symptômes..... | 172 |
| Symptômes localisés sur la poitrine : quelques conseils généraux pour prévenir et soulager les troubles thoraciques | 195 |
| Poumons, cœur : les grands symptômes..... | 196 |
| Quelques conseils généraux pour prévenir et soulager les troubles cardiorespiratoires | 230 |
| Dos : les grands symptômes | 232 |
| Quelques conseils généraux pour prévenir et soulager les douleurs dorsales..... | 270 |
| L'ESTOMAC, LES INTESTINS ET LE RECTUM à la loupe | 273 |
| Estomac : les grands symptômes..... | 274 |
| Quelques conseils généraux pour prévenir et soulager les troubles de l'estomac | 304 |
| Intestins : les grands symptômes | 307 |
| Quelques conseils généraux pour prévenir et soulager les troubles intestinaux..... | 329 |
| Anus, rectum : les grands symptômes | 331 |
| Quelques conseils généraux pour prévenir et soulager les troubles de l'anus et du rectum..... | 366 |

| | | |
|---|-------------------|-----|
| LES REINS, L'APPAREIL URINAIRE ET LES ORGANES SEXUELS | <i>à la loupe</i> | 369 |
| | | |
| Reins et voie urinaire : les grands symptômes | 370 | |
| Quelques conseils généraux pour prévenir et soulager les troubles rénaux et urinaires | 407 | |
| | | |
| Appareil génital féminin : les grands symptômes | 409 | |
| Quelques conseils généraux pour prévenir et soulager les troubles gynécologiques | 458 | |
| | | |
| Appareil génital masculin : les grands symptômes | 460 | |
| Quelques conseils généraux pour prévenir et soulager les troubles génitaux masculins | 496 | |
| | | |
| LA PEAU ET LES VEINES | <i>à la loupe</i> | 499 |
| | | |
| Peau, cheveux : les grands symptômes | 500 | |
| Quelques conseils généraux pour prévenir et soulager les troubles cutanés et capillaires | 554 | |
| | | |
| Système vasculaire : les grands symptômes | 556 | |
| Quelques conseils généraux pour préserver la santé de votre système vasculaire | 590 | |
| | | |
| LES BRAS, JAMBES, PIEDS ET MAINS | | |
| <i>à la loupe</i> | 593 | |
| | | |
| Membres inférieurs et supérieurs : les grands symptômes | 594 | |
| Quelques conseils généraux pour préserver la santé de vos membres | 650 | |
| | | |
| Index | 653 | |
| Table des matières | 665 | |

**LA BIBLE DES
SYMPTÔMES
DOCTISSIMO
- VOTRE
BOUSSOLE
SANTÉ AU
QUOTIDIEN !**

En tant que médecin urgentiste et directeur médical de Doctissimo, je suis chaque jour témoin d'une réalité frappante : les Français sont de plus en plus démunis face à leurs symptômes. Entre la difficulté d'accès aux soins, la multiplication des sources d'information non vérifiées et la complexité croissante du système de santé, il est devenu crucial de vous fournir des repères fiables. C'est précisément l'objectif de cette « Bible des symptômes », fruit de 25 ans d'expérience et d'observation des besoins concrets des patients.

Ce livre unique s'appuie sur une particularité extraordinaire de Doctissimo : notre site constitue l'un des plus grands observatoires des préoccupations santé des Français. Les millions de recherches que nous analysons chaque mois nous permettent de savoir exactement quels symptômes vous inquiètent, quelles questions vous vous posez et quels sont les pièges à éviter. Nous avons compilé dans cet ouvrage les 150 symptômes les plus fréquemment recherchés - de la migraine persistante aux palpitations soudaines, en passant par les maux de ventre récurrents.

Mais attention : il ne s'agit pas d'un simple dictionnaire médical. Chaque fiche a été conçue comme un véritable guide pratique répondant à vos besoins immédiats :

- › Comment distinguer un symptôme banal d'un signe d'alerte ?
- › Quand faut-il consulter en urgence ?
- › Quels sont les premiers gestes à adopter ?

Innovation majeure : chaque fiche symptôme est complété par un QR code vous renvoyant vers des **contenus complémentaires sur Doctissimo**. Parce que, oui, ce livre papier s'inscrit dans une démarche résolument moderne, à l'image de notre engagement : vous fournir une information médicale vérifiée, actualisée en permanence par notre comité scientifique, et surtout, adaptée à vos réalités quotidiennes.

Dans les services d'urgence où j'exerce, je constate trop souvent deux écueils : d'un côté, des patients qui consultent pour des symptômes bénins par manque d'information ; de l'autre, des retards de prise en charge dramatiques, car des signes d'alerte n'ont pas été identifiés à temps. Ce livre se veut l'antidote à ces deux extrêmes. Il ne remplacera jamais l'avis de votre médecin, mais il vous

donnera les clés pour devenir un patient éclairé, capable de dialoguer efficacement avec les professionnels de santé.

Notre ambition ? Faire de ce livre votre compagnon santé au quotidien, celui que vous consulterez en priorité quand une question se pose, avant de vous lancer dans des recherches anarchiques sur Internet. Un ouvrage, véritable boussole santé, à garder dans sa pharmacie, à annoter, à partager en famille. Votre santé mérite mieux que les approximations : elle mérite l'expertise et la rigueur que Doctissimo cultive depuis un quart de siècle.

Dans un monde où les *fake news* santé pullulent, Doctissimo se veut un rempart contre la désinformation. Ce livre en est le prolongement naturel : une source fiable, claire et utile, conçue pour vous aider à devenir acteur de votre santé.

Bonne lecture... et surtout, prenez soin de vous !

Docteur Gérald KIERZEK
Urgentiste & Directeur médical
de Doctissimo

AVERTISSEMENT

Cet ouvrage a une vocation strictement informative : le contenu qui suit ne constitue en aucun cas une consultation médicale. L'utilisation qui pourrait être faite des données fournies dans cet ouvrage n'engage en aucun cas la responsabilité de l'auteur, de Doctissimo et de l'éditeur. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

POURQUOI CE LIVRE ?

- Basé sur 25 ans d'expertise : les symptômes les plus recherchés par les Français ;
- Infos vérifiées : rédigé par des médecins et journalistes santé ;
- Complémentaire au site : chaque fiche symptôme vers des ressources en ligne ;
- Un outil d'autonomie : pour mieux comprendre quand consulter, comment réagir.

À QUI S'ADRESSE-T-IL ?

- Aux patients soucieux de décrypter leurs symptômes ;
- Aux familles qui veulent des repères fiables ;
- À tous ceux qui cherchent une information santé de qualité, sans alarmisme ni négligence.

LE SAS OU SERVICE D'ACCÈS AUX SOINS

Le 15 (SAMU Centre 15) évolue : réservé jusqu'alors aux urgences médicales, il devient aussi le numéro du Service d'accès aux soins. Nous y faisons beaucoup référence dans cet ouvrage en cas d'urgence immédiate ou différée, voire de simple consultation.

En effet, le SAS est un nouveau service d'orientation de la population dans le parcours de soins, accessible par le 15. Lorsque son médecin traitant n'est pas disponible, l'appelant peut accéder à distance à un professionnel de santé. Celui-ci pourra lui fournir un conseil médical, lui proposer une téléconsultation, l'orienter selon la situation vers une consultation de soins non programmés en cabinet, en maison ou centre de santé, vers un service des urgences ou encore déclencher l'intervention d'un SMUR ou d'un transport sanitaire.

À noter que le SAS est fondé sur un partenariat étroit et équilibré entre les médecins de ville et les professionnels de l'urgence hospitalière des SAMU.

VOICI LES PRINCIPAUX NUMÉROS D'URGENCE MÉDICALE QUE VOUS DEVEZ CONNAÎTRE :

NUMÉROS D'URGENCE

- **15** - SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente) et SAS (Service d'Accès aux Soins): urgences médicales, malaises, accidents graves
- **18** - Pompiers : incendies, accidents, secours à personnes
- **112** - Numéro d'urgence européen : fonctionne dans tous les pays de l'UE, redirige vers les services appropriés
- **114** - Numéro d'urgence pour personnes sourdes et malentendantes (SMS/Fax)

AUTRES NUMÉROS UTILES

- **17** - Police/Gendarmerie : urgences sécuritaires
- **196** - Urgences en mer
- **191** - Urgences aéronautiques

Centres antipoison (24h/24)

- Paris : 01 40 05 48 48
- Lyon : 04 72 11 69 11
- Marseille : 04 91 75 25 25
- Toulouse : 05 61 77 74 47

À retenir

- En cas de doute, composez le 15 pour toute urgence médicale
- Le 112 fonctionne même sans réseau de votre opérateur
- Ces appels sont gratuits depuis tous les téléphones (fixes et mobiles)
- Gardez toujours ces numéros accessibles sur votre téléphone

**LA TÊTE,
LE VISAGE
ET LE COU**

à la loupe

MAUX DE TÊTE : LES GRANDS SYMPTÔMES

Parmi les symptômes usuels du quotidien, les maux de tête font sûrement partie des signes auxquels vous faites le plus attention. Et c'est peu étonnant, tant les céphalées sont à la fois courantes et (parfois) invalidantes, d'où l'intérêt de leur porter une attention toute particulière. Selon leur localisation, les symptômes associés et les caractéristiques de la douleur, les maux de tête sont imputables à des causes très variées allant d'affections bénignes – comme une déshydratation légère, un trouble de la vision, une migraine ou une forte exposition au stress – à des pathologies beaucoup plus graves telles qu'une méningite ou une tumeur.

Il est donc essentiel de mieux cerner les maux de tête, mais aussi les autres grands symptômes qui peuvent toucher la face et la nuque. L'objectif : saisir les subtilités de vos symptômes usuels, pour envisager (ou non) une consultation médicale, et cibler le professionnel et/ou l'établissement de santé qui seront les plus à même de vous prendre en charge.

Dans ce chapitre, vous aurez ainsi l'occasion de décrypter :

- › maux de tête et nausées,
- › maux de tête et vomissements,
- › maux de tête pulsatiles,
- › céphalées à l'avant de la tête
- › céphalées à l'arrière de la tête
- › mal de tête avec sensation de serrement
- › étourdissements, malaise passager
- › sensation de raideur de la nuque
- › pertes de mémoire
- › engourdissement et fourmillements du visage
- › douleurs faciales

Notez toutefois que si ces informations sont là pour vous éclairer sur les causes potentielles de vos symptômes et les délais de consultation, elles ne remplacent jamais un avis médical. En cas de doute ou d'aggravation de vos symptômes, tournez-vous au plus vite vers vos praticiens !

MAUX DE TÊTE ET NAUSÉES

Il peut s'agir d'un simple coup de stress, d'une infection virale, d'une migraine... Les céphalées associées à des nausées sont des symptômes très courants. Reste toutefois à leur accorder l'attention nécessaire, surtout s'ils évoluent.

CERNER LE PROBLÈME

Le cerveau est entouré de structures sensibles à la douleur : les vaisseaux sanguins, les méninges (membranes protectrices) et les nerfs crâniens. Lorsque ces structures sont irritées, comprimées ou enflammées, elles génèrent des signaux douloureux : les maux de tête, ou céphalées.

Les nausées (voir p. 279), quant à elles, sont contrôlées par la zone chémoréceptrice du déclenchement du vomissement, située dans le bulbe rachidien (partie inférieure du tronc cérébral). Cette zone peut être stimulée par diverses substances dans le sang, par des signaux provenant du système digestif via le nerf vague ou encore par des messages issus d'autres parties du cerveau comme le cortex cérébral (lors d'anxiété) ou le système vestibulaire (vertige, voir p. 165). Lors de céphalées sévères, notamment en cas de migraine, certains neurotransmetteurs comme la sérotonine sont libérés et peuvent activer ce centre, provoquant des nausées.

L'AVIS DU DOC

Les céphalées et les nausées, bien que fréquentes et souvent bénignes, peuvent parfois révéler une urgence vitale. Consultez immédiatement si elles s'accompagnent de :

- douleurs thoraciques (risque cardiaque),
- céphalée brutale (hémorragie méningée),
- troubles neurologiques (AVC),
- vomissements en jet ou sanglants,
- déshydratation sévère (yeux creux, confusion),
- douleur abdominale intense (appendicite, occlusion, pancréatite).

Un contexte post-traumatique, une fièvre élevée ou des signes de choc (pâleur, sueurs) doivent aussi alerter. À l'inverse, des nausées isolées et transitoires sont rarement graves, sauf si grossesse à risque ou traitement toxique (chimiothérapie, surdosage). En cas de doute, un avis médical rapide est toujours préférable.

Les maux de tête associés à des nausées peuvent être bénins et passagers. Ils sont notamment dus :

- › **à la déshydratation** : le manque d'eau provoque une diminution du volume sanguin, entraînant une baisse d'irrigation cérébrale qui déclenche des céphalées et, parfois, des nausées. C'est le cas de la traditionnelle «gueule de bois»,
- › **aux troubles digestifs** : une gastrite, un reflux gastro-œsophagien (RGO) ou une toxï-infection alimentaire peut déclencher des nausées qui s'accompagnent de céphalées réactionnelles,
- › **à la grippe ou aux infections virales** : l'inflammation généralisée et la libération, durant l'infection, de cytokines (cellules essentielles au processus d'immunité) provoquent souvent des maux de tête et des nausées,
- › **à la migraine (voir p. 23),**
- › **à la céphalée de tension**, une douleur bilatérale, non pulsatile, fréquemment décrite comme une pression ou un serrement autour de la tête (voir p. 32),
- › **au stress et à l'anxiété**, qui favorisent les tensions musculaires au niveau du cou et du crâne, provoquant des céphalées dites «de tension»,
- › **à la surconsommation de médicaments** : la prise régulière et excessive d'antalgiques, de triptans ou d'autres médicaments contre les maux de tête (pendant plus de 15 jours par mois, sur une période de 3 mois ou plus) peut paradoxalement provoquer des maux de tête quotidiens ou presque, souvent présents au réveil et accompagnés de nausées et d'irritabilité,

- › **à l'hypertension artérielle sévère** : une tension artérielle très élevée peut entraîner des maux de tête intenses et des nausées, particulièrement en cas de poussée hypertensive.

Enfin, d'autres causes plus graves, mais heureusement beaucoup plus rares peuvent favoriser l'apparition de céphalées associées à des nausées, à l'instar d'une méningite, une hémorragie cérébrale, une tumeur cérébrale, une hypertension intracrânienne ou une intoxication au monoxyde de carbone.

DÉCIDER

» **Consultez quand vous en avez l'occasion (dans la semaine) si...**

les maux de tête et nausées :

- › sont occasionnels, d'intensité légère à modérée,
- › disparaissent au repos ou après une prise d'antalgiques simples.

Et si vous :

- › avez déjà connu ce type d'épisodes, qui ont été diagnostiqués (migraine...),
- › n'avez aucun autre symptôme inquiétant.

Commencez par demander conseil à votre pharmacien pour un traitement symptomatique (paracétamol, anti-inflammatoire, etc.).

» **Consultez rapidement (dans les 72 heures) si...**

les maux de tête et nausées :

- › sont inhabituels ou persistants,
- › perturbent vos activités quotidiennes ou vous réveillent la nuit,
- › surviennent presque tous les jours, particulièrement au réveil,
- › ne passent pas avec vos médicaments usuels, voire s'accompagnent d'une consommation régulière de médicaments contre la douleur.

Et si vous :

- › avez plus de 50 ans et ressentez un nouveau type de céphalée,
- › prenez des anticoagulants ou avez une pathologie chronique.

Contactez votre médecin traitant ou un médecin de garde pour une consultation prioritaire. En cas d'indisponibilité,appelez le SAMU Centre 15 ou le 112 pour une orientation par le médecin régulateur.

» Consultez en urgence si...

les maux de tête (et les nausées) :

- › sont brutaux, d'une intensité extrême,
- › s'aggravent en position allongée ou lorsque vous vous penchez en avant,
- › s'accompagnent de fièvre élevée et d'une raideur de la nuque,
- › surviennent après un traumatisme crânien,
- › sont associés à des troubles neurologiques : confusion, troubles de la parole, faiblesse d'un côté du corps, vision double (voir p. 73).

Ou si vous êtes enceinte avec une tension artérielle élevée.

Appelez immédiatement le SAMU Centre 15 ou le 112 qui vous orientera vers le service d'urgence approprié ou déclenchera l'envoi des secours.

AGIR

En attendant de consulter, reposez-vous dans une pièce calme et sombre pour limiter les stimulations sensorielles et buvez de petites gorgées d'eau pour ne pas amplifier les nausées.

Si vos maux de tête sont légers ou modérés, le paracétamol peut les soulager. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres pistes d'apaisement selon vos symptômes. Dans l'éventualité de nausées importantes, évitez l'aspirine ou les anti-inflammatoires, car ils peuvent irriter l'estomac.

Enfin, si vous suspectez une céphalée par surconsommation médicamenteuse, évitez au maximum de prendre des antalgiques quotidiennement et consultez rapidement votre médecin pour mettre en place une stratégie de sevrage adaptée.

POUR ALLER PLUS LOIN, FLASHEZ !



https://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa_796_cephalees.htm

MAUX DE TÊTE ET VOMISSEMENTS

Si vous souffrez d'une céphalée associée à des vomissements, il est probable que vous devriez consulter rapidement. Voici quelques éléments d'explication pour vous rassurer et vous accompagner.

CERNER LE PROBLÈME

Si le cerveau lui-même ne possède pas de récepteurs de la douleur, l'inflammation ou l'irritation des méninges, vaisseaux sanguins et nerfs environnants peut déclencher d'intenses céphalées. L'association à des vomissements est particulièrement significative. En effet, elle suggère une connexion neurologique spécifique. L'augmentation de la pression intracrânienne ou l'irritation de certaines zones cérébrales activent le centre du vomissement dans le tronc cérébral, provoquant des vomissements parfois sans nausée préalable (vomissements en jet). Cette caractéristique distingue ce symptôme des céphalées avec nausées (voir p. 17) et constitue souvent un signal d'alerte neurologique.

L'AVIS DU DOC

Toute céphalée brutale, intense ou inhabituelle accompagnée de vomissements doit être considérée comme une urgence potentielle. Mieux vaut donc ne pas minimiser sous prétexte d'une migraine connue ou d'un repas copieux et consulter immédiatement en cas de caractère explosif, de fièvre ou de signes neurologiques. Évitez l'automédication (anti-inflammatoires ou aspirine pouvant aggraver une hémorragie) et préférez un excès de prudence à un retard de prise en charge. Votre cerveau ne donne pas l'alerte pour rien !

Parmi les causes possibles de cette association symptomatique, on trouve :

- **la migraine** : lors d'une crise de migraine, l'activation du système trigéminovasculaire provoque des maux de tête pulsatiles et d'un seul côté (voir p. 23) et peut stimuler le centre du vomissement,

- › **les effets indésirables de certains médicaments**, qui affectent directement les centres neurologiques régulant à la fois la perception de la douleur et le réflexe de vomissement. On trouve parmi ces médicaments : les chimiothérapies, certains antibiotiques (céphalosporines), des anti-inflammatoires non stéroïdiens à forte dose et certains médicaments cardiovasculaires,
- › **un traumatisme crânien**, qui provoque souvent des maux de tête et des vomissements par le biais d'une commotion cérébrale ou d'une hémorragie intracrânienne,
- › **l'hypertension intracrânienne** : qu'elle soit due à une tumeur cérébrale, un hématome ou un œdème cérébral, l'augmentation de la pression dans la boîte crânienne comprime les structures cérébrales et provoque des céphalées. Leur spécificité : elles sont plus intenses le matin avec vomissements,
- › **l'hémorragie méningée** : cette rupture d'un vaisseau sanguin entre le cerveau et les méninges, entraîne une céphalée brutale «en coup de tonnerre» et des vomissements immédiats,
- › **la méningite** : l'inflammation des méninges provoque une céphalée intense avec une raideur de la nuque et souvent des vomissements.

DÉCIDER

» Consultez quand vous en avez l'occasion si...

vos maux de tête avec vomissements :

- › correspondent à un schéma de migraine déjà diagnostiquée et répondent habituellement à vos traitements,
- › sont isolés, sans fièvre ou signes neurologiques.

Et si vous avez déjà consulté pour ces symptômes et qu'un suivi est prévu.

En cas d'évolution des crises (fréquence, intensité), prenez rendez-vous avec votre médecin traitant ou le neurologue qui vous suit pour vos migraines afin de faire le point.

» Consultez rapidement (dans les 72 heures) si...

le mal de tête :

- › est associé à des vomissements répétés qui empêchent la prise de médicaments contre la douleur,
- › persiste malgré les traitements habituels ou s'aggrave progressivement,
- › apparaît après un effort physique inhabituel,
- › vous réveille la nuit ou est maximal au réveil.

Et si vous avez plus de 50 ans et que ces symptômes apparaissent pour la première fois.

Contactez votre médecin traitant ou un médecin de garde qui pourra vous orienter vers un service d'urgence si nécessaire. S'il n'est pas disponible,appelez le SAMU Centre 15 ou le 112 pour une orientation par le médecin régulateur.

» Consultez en urgence si...

le mal de tête :

- › est d'une intensité exceptionnelle, brutal, ou ressenti comme «le pire mal de tête de votre vie»,
- › est associé à des vomissements importants, sans nausées préalables (vomissements en jet),
- › s'accompagne de fièvre et d'une raideur de la nuque (voir p. 38),
- › est lié à des troubles de la vision, de l'équilibre, de la parole ou une faiblesse d'un côté du corps,
- › survient après un traumatisme crânien.

Ou si :

- › vous observez une confusion ou une somnolence anormale,
- › vous êtes enceinte ou avez une hypertension artérielle connue,
- › les vomissements contiennent du sang.

Appelez le SAMU Centre 15, le 112 ou faites-vous accompagner au service d'urgence le plus proche.

AGIR

En attendant une consultation médicale, reposez-vous dans une pièce calme et sombre. Pour les migraines, prenez votre traitement de crise à temps et allongez-vous en surélevant légèrement la tête. Si les symptômes n'indiquent pas une crise migraineuse usuelle, essayez le paracétamol comme antidiouleur de première intention.

Hydratez-vous régulièrement pour éviter la déshydratation due aux vomissements. En cas de vomissements intenses, alternez une gorgée d'eau et une bouchée de nourriture légère toutes les 15 minutes. Évitez les écrans, les lumières vives et les bruits forts qui peuvent aggraver les symptômes.

POUR ALLER PLUS LOIN, FLASHEZ !



https://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa_796_cephalees.htm

MAUX DE TÊTE PULSATILES

Vous avez l'impression d'avoir « le cœur qui bat dans les tempes », voire un marteau qui frappe à l'intérieur du crâne ? Pas de doute, vous êtes atteint de maux de tête pulsatiles, dont le plus fréquent est la migraine. Mais quand faut-il consulter ?

CERNER LE PROBLÈME

La tête est l'une des parties du corps les plus richement vascularisées. De nombreux vaisseaux sanguins parcourent le crâne et les méninges, ainsi que le cerveau lui-même qui reçoit environ 25 % du flux sanguin provenant du cœur. Un mal de tête pulsatile survient généralement lorsque les vaisseaux sanguins de la tête se dilatent, s'enflamment ou subissent une pression anormale, ce qui provoque cette sensation de battement synchronisé avec le pouls. Cette réaction implique souvent l'activation du système trigémino-vasculaire qui innervé les vaisseaux des méninges et libère des substances comme le CGRP, véritable « messager de la douleur ».

L'AVIS DU DOC

Un AVC se manifeste exceptionnellement par une céphalée isolée sans autre symptôme. Mais en cas de douleur pulsatile inhabituelle,

intense ou persistante, mieux vaut consulter sans tarder. C'est le caractère inhabituel qui doit guider la prise en charge et le délai de consultation. Votre cerveau ne bat pas sans raison – écoutez-le !

Comment expliquer ces maux de tête bien particuliers ?

- **La migraine** est une cause fréquente de douleur pulsatile, souvent unilatérale (d'un seul côté). Elle s'accompagne généralement de nausées, d'une sensibilité à la lumière (photophobie, voir p. 79) et au bruit (phonophobie). La migraine peut durer de 4 à 72 heures sans traitement efficace et tend à s'aggraver avec l'activité physique.
- **La tension artérielle élevée** peut parfois provoquer des maux de tête pulsatiles, particulièrement aux tempes ou à l'arrière de la tête, surtout lors d'une poussée hypertensive. La douleur est alors souvent bilatérale et s'aggrave avec l'effort.

- › **Les pathologies des sinus** comme la sinusite aiguë peuvent entraîner une douleur pulsatile localisée au-dessus des yeux, dans les pommettes ou entre les sourcils, avec souvent une sensation de pression et parfois un écoulement nasal.
- › **L'artérite temporaire** (ou maladie de Horton), affectant principalement les personnes de plus de 50 ans, provoque une inflammation des artères temporales avec une douleur pulsatile au niveau des tempes. Elle s'accompagne d'une sensibilité du cuir chevelu, de douleurs à la mastication et parfois de troubles visuels.

DÉCIDER

» Consultez quand vous en avez l'occasion si...

vous souffrez de migraines déjà diagnostiquées et que vos crises ressemblent à vos épisodes habituels

Ou si vos maux de tête pulsatiles :

- › sont soulagés par votre traitement habituel,
- › sont associés une douleur occasionnelle d'intensité modérée,
- › ne perturbent pas significativement vos activités quotidiennes.

Abordez la question avec votre médecin traitant ou un médecin généraliste lors d'un prochain rendez-vous pour discuter ou adapter votre prise en charge. L'alternative : commencez par demander

conseil à votre pharmacien pour un traitement symptomatique ou faites une consultation à distance ou en cabine de téléconsultation si l'officine le permet.

» Consultez rapidement (dans les 72 heures) si...

vos maux de tête pulsatiles :

- › sont nouveaux et intenses,
- › diffèrent de vos céphalées habituelles,
- › s'accompagnent d'autres symptômes comme des vomissements, une fatigue inhabituelle ou des troubles visuels légers.

Ou si :

- › vos migraines deviennent plus fréquentes et/ou plus intenses,
- › vous devez prendre des médicaments contre la douleur plus de trois jours par semaine,
- › votre traitement habituel en automédication n'est plus efficace,
- › vous avez plus de 50 ans et ressentez des douleurs nouvelles au niveau des tempes,
- › vous souffrez d'hypertension artérielle connue, mais contrôlée.

Prenez rendez-vous rapidement avec votre médecin traitant ou un médecin généraliste, qui pourra évaluer la situation et vous orienter vers un neurologue si nécessaire ou prescrire des examens complémentaires.

» Consultez en urgence si...

votre mal de tête :

- › est soudain, d'une intensité maximale et explosive dès le début,
- › s'accompagne d'une faiblesse brutale, de paralysie, de troubles de l'élocution ou de confusion,
- › est associé à des vomissements avec fièvre et à une raideur de la nuque (voir p. 38).

Ou si :

- › vous avez soudainement des maux de tête violents avec douleurs oculaires et une vision floue,
- › vous constatez une aggravation rapide de votre état général,
- › votre mal de tête survient après un traumatisme crânien.

Dans ces cas,appelez le SAMU Centre 15 ou le 112 qui pourra vous orienter vers les urgences hospitalières ou un médecin de garde.

**POUR ALLER PLUS LOIN,
FLASHEZ !**



<https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/migraine.htm>

AGIR

Pour atténuer un mal de tête pulsatile en attendant la consultation, installez-vous dans une pièce calme et sombre et observez les conseils usuels en cas de céphalées (voir p. 52) :

- › pour les douleurs légères, le paracétamol (1 g) peut suffire. Pour les céphalées plus intenses ou migraineuses, tentez, sur les conseils de votre pharmacien et si vous n'avez pas de contre-indication, de l'aspirine ou un anti-inflammatoire comme l'ibuprofène (400 mg),
- › évitez les excitants (caféine, alcool) et adoptez, si vous le pouvez, des techniques de relaxation comme la respiration profonde pour réduire la tension musculaire et favoriser la circulation sanguine.

MIGRAINE : ATTENTION AUX TRIGGERS !

Les crises de migraine peuvent être favorisées par des éléments déclencheurs, les fameux *triggers*. Ainsi, la déshydratation, le manque de sommeil, le stress, l'exposition prolongée au soleil ou à la chaleur peuvent provoquer des céphalées pulsatiles. Dans la même lignée, la consommation d'alcool, de caféine (excès ou sevrage), certains aliments (charcuteries, glutamate, chocolat, fromages affinés) ou le jeûne prolongé sont également des déclencheurs fréquents.