

# Comment traiter une céphalée de tension ?

## CÉPHALÉE DE TENSION

Publié le 10 novembre 2017

A contrario de la migraine, il y a malheureusement peu de données scientifiques validées sur le traitement des céphalées de tension.

Le traitement de la céphalée épisodique peu fréquente repose essentiellement sur le traitement pharmacologique des épisodes dououreux limité à la prise de paracétamol ou d'aspirine, voire d'anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Le traitement de la céphalée épisodique fréquente et de la céphalée de tension chronique est plus difficile. L'utilisation répétée d'antalgiques doit être évitée, afin de prévenir l'abus médicamenteux. La prise en charge doit être globale et peut associer un traitement de fond pharmacologique ( le plus souvent un antidépresseur à faibles posologies dans une finalité antalgique), à un traitement non pharmacologique permettant une meilleure gestion du stress (relaxation, sophrologie, hypnose, thérapies cognitivo-comportementales) et une limitation des facteurs musculaires d'entretien ( kinésithérapie, gouttière gingivale en cas de dysfonction de l'articulation temporo-mandibulaire).