

Mal de tête

URGENCE, APPELEZ LE 911

- La douleur est extrêmement forte et est arrivée tout à coup.
- Vous faites de la fièvre, vous avez la nuque raide, envie de vomir et peut-être des boutons sur la peau.
- Vous avez de la difficulté à parler, des problèmes de vue (voir flou ou double), des vertiges, des problèmes à utiliser vos mains ou de la difficulté à marcher.
- Vous avez eu un coup à la tête et vous prenez des médicaments pour éclaircir le sang.



Quand demander l'aide d'un professionnel

- C'est la première fois que vous avez ce genre de mal de tête.
- La douleur vous empêche de faire vos activités, de travailler ou de vous reposer.
- Vous avez mal à la tête, même si vous prenez des médicaments.
- Vos maux de tête sont de plus en plus fréquents ou graves.

Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811**
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811 option 3**.
- Trouvez un rendez-vous sur rvsq.gouv.qc.ca

Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Tous les contenus sont disponibles sur sante.quebec

Les maux de tête peuvent ralentir vos activités.
Parfois, la douleur peut être très intense.

Quoi faire à la maison



Repos : Trouvez un endroit calme pour vous reposer. Dormez à des heures régulières. La respiration profonde peut vous aider.



Alimentation : Pensez à boire de l'eau et à bien manger.



Médicaments : Si aucune contre-indication, prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol^{MD}) ou l'ibuprofène (Advil^{MD}). Suivez bien les instructions et les conseils du pharmacien.



Froid : Placez un linge froid sur votre front ou à l'arrière de votre cou pendant 20 minutes.



Prévention : Le stress, la fatigue, la drogue ou l'alcool peuvent donner mal à la tête. Il vaut mieux les éviter.



Exercice : Marchez et faites de l'exercice selon votre tolérance.