

# Maux de tête

## 2. Des symptômes

### Les maux de tête et la douleur sont des symptômes courants de la COVID longue

L'augmentation des maux de tête et d'autres douleurs sont des symptômes courants après une infection par la COVID. La plupart des maux de tête ne sont pas dangereux et ne causent pas de dommages au cerveau. De même, la plupart des autres douleurs n'indiquent pas de dommages réels aux muscles et aux articulations (à moins que vous n'ayez subi une blessure récente). Cependant, les maux de tête et les douleurs peuvent être gênants et affecter vos activités quotidiennes.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous pouvez ressentir des maux de tête et d'autres symptômes douloureux après la COVID. Les symptômes de la COVID à long terme peuvent être dus à des modifications du système nerveux et à des schémas respiratoires.

#### **\*\*Remarque importante\*\***

Parfois, les maux de tête peuvent être le signe d'un autre problème. Parlez à un médecin ou un autre professionnel de soins de santé si vous avez :

- De la fièvre accompagnée de maux de tête (nouveaux ou pires que d'habitude)
- Engourdissement ou faiblesse du corps ou problèmes d'élocution ou de vision accompagnés de maux de tête
- Maux de tête qui vous réveillent souvent pendant votre sommeil



## Pourquoi les maux de tête et les douleurs surviennent-ils lors d'une COVID longue ?

### Raisons liées au système nerveux

Les personnes souffrant d'une COVID longue peuvent avoir une **sensibilité centrale**, c'est-à-dire que leur système nerveux devient **trop sensible**, il perçoit et réagit à des sensations relativement normales comme étant **dangereuses**. Ce phénomène est similaire à d'autres syndromes de sensibilité centrale (tels que le syndrome de fatigue chronique, la fibromyalgie et le syndrome du côlon irritable). La sensibilité centrale peut entraîner des symptômes tels que des maux de tête et des douleurs, mais aussi d'autres symptômes comme des maux d'estomac.

### Raisons liées à la respiration

De nombreuses personnes souffrant d'une COVID longue ont tendance à **respirer trop rapidement et uniquement avec la partie supérieure du thorax**. Cela peut entraîner une surutilisation des muscles autour du cou et de la partie supérieure de la poitrine, ce qui peut entraîner une fatigue musculaire et des tensions. Respirer rapidement peut avoir de multiples effets, tels que des maux de tête, de la fatigue, une tension musculaire accrue, des spasmes, des courbatures et des douleurs.

En outre, certaines personnes souffrant d'une COVID longue peuvent avoir une **toux chronique**. Cela peut solliciter les muscles autour de la cage thoracique.

De nombreuses personnes souffrant d'une longue COVID **réduisent leur niveau d'activité** parce qu'elles se sentent essoufflées et fatiguées. Cela peut entraîner un raccourcissement des muscles et une raideur des articulations.

Tous ces facteurs peuvent augmenter le risque de maux de tête, d'oppression thoracique et de douleurs dans le cou, le haut du dos et la poitrine.

## Optimisation de votre santé globale

L'amélioration de votre état de santé général peut contribuer à réduire les maux de tête et les douleurs. Voici quelques façons d'aider à améliorer votre santé globale.

### Sommeil

- Votre corps a besoin d'un repos régulier et de qualité pour guérir.
- Le manque de sommeil peut augmenter les maux de tête et les douleurs.

### Hydratation

- La déshydratation est une cause fréquente de maux de tête et de douleurs.
- Essayez de boire un verre d'eau toutes les heures.
- Évitez les boissons contenant beaucoup de sucre, de caféine ou d'alcool.

### Nutrition

- Votre corps a besoin d'être nourri pour récupérer.
- Prenez de petits repas toutes les 3 à 4 heures pour maintenir votre glycémie à un niveau stable et éviter de déclencher des symptômes gastro-intestinaux.
- Privilégiez les aliments entiers et sains (aussi frais et non transformés que possible).

### Sensibilités alimentaires

- Elles peuvent être nouvelles ou s'aggraver avec la COVID longue.
- Essayez d'identifier toute nouvelle sensibilité alimentaire en tenant un journal et en notant les réactions.
- Essayez d'éliminer de votre alimentation les sensibilités alimentaires courantes (comme les produits laitiers ou le blé). Les nitrates, le glutamate monosodique, l'aspartame et les aliments ultra-transformés sont des déclencheurs connus de la migraine.

### Médicaments

- La prise d'un trop grand nombre d'analgésiques en vente libre peut provoquer des céphalées de rebond.



- Les gens avec la sensibilité centrale éprouvent souvent plus d'effets secondaires provenant de médicaments.
- Parlez à un médecin de vos maux de tête, prenez des notes sur le moment, l'endroit et la fréquence de vos maux de tête, ainsi que sur le type de douleur que vous ressentez.

### Humeur

- Certaines personnes souffrant de la COVID longue ont déclaré avoir souffert de dépression, d'anxiété et d'un syndrome de stress post-traumatique.
- Ces conditions peuvent aggraver les maux de tête et les douleurs, et rendre plus difficile la gestion des autres symptômes.
- Si vous avez remarqué que votre humeur a changé de manière significative, n'y faites pas face seul(e).

## Comprenez ce qui déclenche vos maux de tête

Lorsque vous souffrez de sensibilité centrale avec une COVID longue, vous pouvez devenir plus sensible aux facteurs environnementaux (ou déclencheurs) qui peuvent entraîner des maux de tête.

Voici quelques exemples de déclencheurs et de façons de les réduire ou de les éviter.

- **Lumières vives**

Portez des lunettes de soleil foncées et/ou un chapeau à large bord. Évitez de vous asseoir sous des lumières très vives. Limitez le temps passé devant un écran. Lorsque vous utilisez des écrans, essayez d'utiliser des écrans qui réduisent l'éblouissement et envisagez de bloquer la lumière bleue. Faites des pauses toutes les 20 minutes et veillez à détourner votre regard de l'écran.

- **Bruit**

Éteignez la radio, la télévision et d'autres appareils. N'utilisez les bouchons d'oreille ou les casques antibruit que périodiquement, car une utilisation excessive peut entraîner ou aggraver la sensibilité au bruit.

- **Odeurs**

Évitez les détergents à forte odeur, les produits chimiques, les parfums et la fumée.

- **Température**

Évitez de surchauffer. Assurez une bonne ventilation (circulation d'air).

## Assurez-vous d'avoir un « vrai repos »

Le « vrai repos » est une partie importante de la gestion de l'énergie. Dans le cas d'une COVID longue, les symptômes ont tendance à s'aggraver en cas de surmenage (physique, cognitif ou social/émotionnel). C'est pourquoi la gestion de l'énergie peut être un moyen très efficace de réduire ces symptômes.

Essayez de prendre au moins une pause de repos de 10 à 15 minutes toutes les 2 à 3 heures. Prenez plus de repos si vous en avez besoin. Trouvez un endroit plus sombre et plus calme, allongez-vous et fermez les yeux. Éteignez la télévision et tout ce qui est bruyant ou distrayant.

Essayez plutôt de faire le vide dans votre esprit et pratiquez des exercices de base de contrôle de la respiration, de méditation ou de relaxation. Choisissez un exercice que vous trouvez calmant.

## Entraînement respiratoire

Si vous avez tendance à respirer rapidement et superficiellement ou à respirer principalement par la partie supérieure de la poitrine, il est important d'essayer de corriger cela afin d'éviter les effets systémiques, notamment les maux de tête et les douleurs.

**Entraîner sa respiration** et faire **des exercices de contrôle de la respiration** peut aider, et si vous les combinez avec des stratégies de **gestion de l'énergie**, vous pouvez être en mesure de stabiliser et de voir des améliorations dans vos symptômes, y compris les maux de tête et la douleur.

Il a été démontré que l'ajout d'exercices **de relaxation et de méditation** aide à calmer le système nerveux, ce qui peut contribuer à abaisser le rythme cardiaque et à détendre les muscles. Cela peut aider à réduire la douleur, le stress et la fatigue.

## Mouvement léger

En cas de maux de tête et de douleurs, des étirements doux du cou et de la partie supérieure du torse peuvent réduire les sensations d'oppression thoracique, d'essoufflement, de maux de tête et de douleurs dans ces zones. Les douleurs musculaires et les douleurs dans d'autres parties du corps peuvent être réduites en améliorant doucement la mobilité dans ces zones également.

Il est préférable de combiner cela avec un contrôle de base de la respiration pour aider à calmer le système nerveux, cela aidera à maintenir le rythme cardiaque et respiratoire plus bas et permettra aux muscles de se détendre. Ces exercices doivent représenter une faible dépense énergétique et ne pas entraîner de fatigue accrue ou de symptômes.

## Ce que vous pouvez faire sur le moment

Lorsque vous avez un mal de tête ou une poussée de douleur, voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour réduire vos symptômes immédiatement.

- Retirez-vous de tout déclencheur (comme la lumière vive et le bruit)
- Reposez-vous immédiatement, allongez-vous, fermez les yeux, contrôlez votre respiration, méditez ou faites des exercices de relaxation
- Prenez des médicaments (par voie orale ou topique), parlez à un médecin ou à un(e) pharmacien(ne)
- Appliquez de la glace ou une serviette froide sur votre tête ou sur la partie du corps où vous avez mal
- Appliquez de la chaleur en cas de douleurs ou de tensions musculaires (par exemple dans le dos ou le cou)
- Essayez d'effectuer des mouvements ou des étirements en douceur, tant que cela n'est pas douloureux ou ne demande pas trop d'efforts
- Essayez de libérer les points de déclenchement (il s'agit de massages doux que vous vous faites à vous-même, éventuellement à l'aide d'une balle), vous pouvez vous adresser à un kinésithérapeute ou à un massothérapeute

Quoi que vous choisissiez de faire, vous devez vous sentir calme et apaisé.