

Mal de tête

Les causes

Les causes du mal derrière la tête sont nombreuses.

Généralement, ces maux sont occasionnés par des phénomènes que nous vivons au quotidien.

Parmi ces facteurs on peut citer :

- **Le stress** : C'est l'une des causes les plus fréquentes de douleurs derrière la tête. Il agit sur les muscles de la partie supérieure de la tête chargée du soutien. Cela occasionne une rigidité qui laisse place à des tensions au niveau de la nuque, de la tête ou encore du cuir chevelu.
-
- La déshydratation : Elle est souvent associée aux maux de tête intenses. Souvent, on est déshydraté parce qu'on est resté trop longtemps au soleil. De plus, on ne s'hydrate pas assez en buvant de l'eau.
- Une blessure : il est évident que se blesser fait mal. De ce fait, une blessure peut engendrer des maux derrière la tête. Cette partie du corps est fragile. Se blesser à cet endroit doit faire l'objet d'un suivi médical pour éviter les complications.
-
- **La fatigue oculaire** : C'est un facteur logique de mal derrière la tête. Celle-ci est due à des activités prolongées devant un écran de télévision, d'ordinateur ou de téléphone.

photo : D.R.

