

# TDAH et équilibre de vie

*Prendre soin de soi et de son cerveau implique adopter de saines habitudes de vie, TDAH ou pas !*

**Bien s'alimenter** est un défi quotidien à relever pour plusieurs personnes vivant avec le TDAH. L'enfant hyperactif a de la difficulté à rester en place à table. Il gigotte et mange vite ou encore tombe dans la lune et le repas s'éternise. Le grand atteint de TDAH a souvent de la difficulté à planifier ses repas, ne ressent pas la faim avant qu'elle soit intense, mange rapidement, souvent irrégulièrement et impulsivement, en plus de sauter des repas. Pour soutenir une alimentation saine, adopter des routines de vie, intégrer les repas à l'horaire quitte à mettre une alarme pour se rappeler de prendre la pause-repas, garder sous la main les ingrédients de base, trouver des recettes simples et rapides, varier les menus et prendre le temps de manger, même le matin, sont des solutions gagnantes. Chacun doit explorer et trouver éventuellement les solutions qui lui conviennent.

Il n'y a pas de diète spéciale pour le TDAH. Le guide alimentaire canadien illustre ce qu'est une alimentation saine. À moins d'allergie ou d'intolérance alimentaire, il n'y a pas d'aliments à éviter en soi, incluant les colorants alimentaires et les sucres. Tout est une question de balance et de diversité. Attention à la surconsommation de stimulants alimentaires comme le café et les boissons énergisantes. Quant aux suppléments alimentaires d'acides gras de type omega 3 marins, les experts s'entendent pour dire qu'ils ne représentent pas un substitut à la médication et recommandent de les utiliser, si besoin, en complément aux traitements classiques du TDAH.

Parfois, la médication TDAH entraîne une réduction de l'appétit. Voici quelques conseils qui peuvent être utiles, tirés du livre *Vincent A. (2017), Mon cerveau a encore besoin de lunettes, Montréal: Les Éditions de l'Homme*. Consulter une nutritionniste peut être très aidant.

- Modifier les apports alimentaires : varier les goûts et les aliments, considérer un repas liquide, favoriser de plus petites portions, collations et permettre un repas- collation de soir tel que fromage, yogourt, biscottes, barres tendres, céréales, «smoothies au yogourt et fruits », lait frappé.
- Éviter de se « couper l'appétit » avec du grignotage ou des breuvages, même de l'eau, pris entre les repas et les collations régulières.
- Augmenter l'apport calorique lors du repas (Choisir des aliments sains avec un apport en matières grasses plus élevé (ex. yogourt avec plus de 2 % de matières grasses au lieu du 0 %).



**Bouger pour mieux penser!** Canaliser la bougeotte dans le mouvement permet de mieux se concentrer, particulièrement chez les personnes hyperactives.

Voici quelques stratégies pour bouger ... sans déranger:

- Fredonner dans sa tête.
- Gribouiller – dessiner.
- Contracter-décontracter ses muscles tout en restant immobile.
- Manipuler un objet non bruyant (ex. : balle de stress, *tangle*).
- S’asseoir sur un tabouret/chaise qui bouge, un ballon d’exercice ou un coussin de positionnement.
- Déposer un objet pesant sur ses épaules ou cuisses (ex. : animal lourd).
- Prendre des pauses pour se dégourdir.

Pratiquer régulièrement une activité physique aérobique favorise un meilleur fonctionnement du cerveau, TDAH ou pas. Attention aux activités à haut risque! Certains hyperactifs sont tellement investis dans l’activité physique que, même blessés, ils sont incapables de ralentir, ce qui nuit au processus de guérison. L’hyperactif impulsif qui carbure aux sensations fortes pourrait négliger les aspects sécuritaires et est à plus haut risque de blessures. L’équipement de protection, c’est bon pour chacun, même les plus habiles !

Si les symptômes du TDAH sont manifestes pendant la pratique du sport, le mentionner à l’entraîneur. Sinon, il pourrait interpréter la bougeotte ou le fait que d’être distrait comme un manque d’intérêt. Un peu comme le professeur modifie ses méthodes d’enseignement en classe, l’entraîneur peut aussi adapter ses interventions en lien avec le TDAH. Plusieurs athlètes de haut niveau ont un TDAH. Au Canada, s’ils prennent une médication TDAH, ils doivent recevoir l’autorisation du Conseil d’Éthique Canadien dans le Sport (CCES).

**Pas besoin d’être champion olympique pour bouger davantage!**

\*\*\*

**Tous les petits pas comptent et s’additionnent.**

\*\*\*

**L’important c’est d’essayer, se lancer et persévérer.**



**CLINIQUE FOCUS**

[cliniquefocus.com](http://cliniquefocus.com) / [attentiondeficit-info.com](http://attentiondeficit-info.com)

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Annick Vincent MD;  
Révision septembre 2020.

*Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.*

**Dormir suffisamment** et avoir une bonne qualité de sommeil est souvent un défi, particulièrement pour ceux qui vivent avec le TDAH :

- La période du soir peut apparaître propice pour rattraper le temps perdu ou profiter de la soirée.
- Certains se stimulent par des jeux électroniques, la télévision ou naviguent sur internet sans réaliser l'heure qui passe.
- D'autres procrastinent pour aller au lit même s'ils ressentent les signes avant-coureurs du sommeil.
- En hyperfocus, éparpillée dans ses activités ou distraite, la personne vivant avec le TDAH ne voit pas le temps passer... jusqu'à ce qu'il soit très/trop tard.

Malgré tout, il faut se lever tôt en raison de la vie familiale, de l'école ou du travail.

### La dette de sommeil a un prix!

\*\*\*

Un cerveau fatigué fonctionne comme celui qui est en décalage horaire.

\*\*\*

Cela prend une journée de sommeil normal pour rattraper chaque heure de sommeil perdue!

\*\*\*

Sur une base prolongée, dormir insuffisamment peut mimer ou aggraver les symptômes du TDAH, entraîner une humeur irritable, et même un gain de poids.



Voici quelques **conseils pour préserver son sommeil** :

- **Favoriser une durée de sommeil suffisante.** Viser une heure de coucher raisonnable et se lever à heure régulière le matin, quitte à mettre une alarme.
- **Adopter une routine du soir** qui mène progressivement au sommeil, dans une ambiance tranquille et confortable (ex. : lecture, relaxation musculaire progressive, respiration abdominale, méditation de pleine conscience).
- **Éteindre les écrans** une heure avant l'heure du coucher. *Regarder des films/vidéos, jouer à des jeux électroniques ou aller sur les réseaux sociaux ne favorisent pas le sommeil.*
- **Tamiser la lumière.** La pénombre prépare notre cerveau à s'endormir en stimulant la sécrétion d'une hormone, la mélatonine. La lumière vive bloque cet effet, stimule le cerveau et lui donne le signal que c'est encore le jour. *NOTE : Des études démontrent que la prise de mélatonine (en pilule) une à deux heures avant l'heure du coucher peut aider à régulariser le décalage horaire. Cependant, il n'y a pas d'information sur son utilisation à long terme. Il est donc recommandé l'utiliser de façon sporadique plutôt que chronique.*

En prime, pour les insomniaques :

- Limiter l'usage du lit au sommeil. En cas d'insomnie, le lit ne devrait pas servir à lire, écouter la télévision ou faire des devoirs ou des travaux pour le bureau.
- Attendre de sentir le sommeil avant d'aller se coucher.
- Si le sommeil ne vient pas après 20 à 30 minutes, se lever et faire une activité NEUTRE qui entraîne de la fatigue mentale comme la lecture jusqu'à ce que le sommeil revienne.
- Éviter de traîner au lit le matin et les siestes de jour, ceci peut décaler le cycle du sommeil.
- Se lever tôt qu'importe la qualité de la nuit passée.
- Favoriser l'exercice physique dans la journée mais l'éviter moins de deux heures avant le coucher.

*Parfois les troubles du sommeil peuvent être un signe d'anxiété, de dépression ou d'autres problèmes. Certaines médications peuvent débalancer le sommeil alors que d'autres peuvent le favoriser. Si ces conseils de base ne suffisent pas à rétablir le sommeil et que vous êtes préoccupé par les effets néfastes associés au manque de sommeil, il est important d'en parler avec votre professionnel de la santé.*



**Apprivoiser le numérique** est complexe. Le numérique donne accès à de multiples outils d'organisation, permet de rester en contact, se réseauter, s'informer et se divertir.

Cependant, l'humain «connecté» se met à risque de déconnecter du monde qui l'entoure et de ce qu'il fait, en raison du bombardement constant de stimuli, de messages et des multiples attraits stimulants mais pas toujours pertinents ...

De plus, le temps passé devant les écrans réduit le temps disponible pour être actif physiquement et, pour ceux qui restent branchés en soirée et dans la nuit, représente un puissant obstacle au sommeil.

Pour la personne vivant avec le TDAH qui éprouve de la difficulté à filtrer les stimuli et à prioriser, les messages reçus, la navigation sur le web, la fréquentation des réseaux sociaux et les jeux électroniques représentent des sources non négligeables de distraction en cours de journée. De plus, pour les personnes impulsives, la gestion des réseaux sociaux constitue un enjeu majeur.

Si l'utilisation du numérique chez nos enfants vous préoccupe, nous vous invitons à consulter le document de principes de la Société de Pédiatrie Canadienne : [Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique.](#)

Adopter une saine alimentation, avoir un sommeil récupérateur, pratiquer de l'activité physique et ne pas se laisser envahir par le numérique sont des ingrédients essentiels pour favoriser l'attention et l'auto-gestion.

\*\*\*

Pour la personne vivant avec le TDAH, mettre en place des stratégies visant une meilleure hygiène de vie est souvent ardu, difficile à initier et à maintenir mais combien toujours gagnant à long terme !

\*\*\*

Cela vaut la peine de s'y mettre et de bien s'entourer pour y parvenir!

1-2-3 go... Partez !

