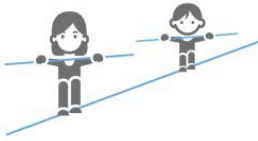


TDAH : équilibre de vie



1-TDAH : Équilibre de vie

FOCUS Sommeil



Pour plusieurs personnes, le TDAH implique une difficulté à mettre en place des routines au quotidien, incluant la préparation du matin et du coucher. De récentes études ont mis en évidence que le TDAH est très souvent associé à des problèmes de sommeil à tout âge !

La personne atteinte de TDAH a souvent de la difficulté à aller se coucher et s'endormir pour plusieurs raisons :

- ☑ La période du soir est propice pour rattraper le temps perdu ou profiter de la soirée.
 - ☑ Hyperfocussée, éparpillée dans ses activités ou distraite, la personne avec TDAH ne voit pas le temps passer... jusqu'à ce qu'il soit très-trop tard.
 - ☑ Sur l'oreiller, l'agitation des idées et l'hyperactivité nuisent à l'endormissement.
- La difficulté à se coucher le soir retentit sur la capacité à se lever le matin et entraîne une situation de décalage horaire. Les scientifiques nomment ce phénomène un délai de phase. Malgré tout, il faut se lever tôt en raison de la vie familiale, de l'école ou du travail, ce qui entraîne un manque chronique de sommeil qui est lui-même un facteur de risque pour aggraver les troubles de concentration, développer une humeur irritable, et même, à long terme, un surplus de poids.



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Annick Vincent MD, révision mai 2013

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

Le saviez-vous ?

La pénombre prépare notre cerveau à s'endormir en stimulant la sécrétion d'une hormone, la mélatonine.



La lumière vive bloque cet effet.

- ☑ Pour faciliter le sommeil, il faut réduire les sources lumineuses en fin de soirée car elles stimulent le cerveau et lui donnent le signal que c'est encore le jour.
- ☑ À l'inverse, la lumière forte le matin favorise l'éveil.
- 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.
Attention : les comprimés de mélatonine perdent leur efficacité lorsque exposés à la lumière, les conserver dans un pot étanche 😊

Préserver son sommeil est essentiel.

Pour ceux qui sentent le sommeil venir mais qui le combattent, voici quelques trucs :

- ✓ Décider consciemment d'aller au lit plus tôt, quitte à se mettre une alarme 😊.
- ✓ Éteindre les écrans et toutes sources de stimulation une heure avant l'heure du coucher
- ✓ Favoriser des activités qui entraînent la détente et induisent le sommeil.
 - Certains ont besoin de calme et lisent ou font des activités de relaxation active (ex. : relaxation musculaire progressive, respiration abdominale, méditation ou mindfulness).
 - D'autres ont besoin de vider le surplus d'énergie et remarquent que l'activité physique leur permet de mieux dormir ensuite.
 - Chacun est différent, il faut trouver son propre équilibre.





Pour ceux qui ont des difficultés chroniques de sommeil :

- ✓ Éviter les siestes de jour et se lever tôt qu'importe la qualité de la nuit passée.
- ✓ Attendre de sentir le sommeil avant d'aller se coucher
- ✓ Se lever et faire une activité neutre si le sommeil tarde à venir après plus de 20 min. d'éveil au lit.
- ✓ Réserver le lit au sommeil (et à la sexualité).
- ✓ Sortir la lecture, la télévision, l'ordinateur et autres écrans du lit
- ✓ Faire une activité physique dans la journée !

Si les troubles du sommeil persistent, en discuter avec son médecin. Certaines problématiques médicales peuvent altérer le sommeil (ex. : apnée du sommeil, troubles anxieux et dépressifs).



2- TDAH : Équilibre de vie

FOCUS : Alimentation



Bien s'alimenter est un défi quotidien à relever pour plusieurs personnes 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 sent pas la faim avant qu'elle soit intense, mange rapidement, souvent irrégulièrement et impulsivement, en plus de sauter des repas.

Le *guide alimentaire canadien* illustre ce qu'est une alimentation saine.

- ☑ Il n'y a pas de diète spéciale TDAH, à moins d'intolérance à certains aliments.
- ☑ La littérature n'est pas claire quant à l'impact des colorants alimentaires.
- ☑ Attention à la surconsommation de stimulants alimentaires comme le café et les boissons énergisantes.
- ☑ Des suppléments alimentaires d'acides gras de type omega 3-6 (ex. : *Equazen Eye Q^{MD}*) ont démontré une efficacité supérieure au placebo dans quelques études. Ils peuvent être ajoutés comme complément aux traitements du TDAH mais ne représentent pas un substitut à la médication.
- 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.
- ❖ Pas faim pour un repas standard?
 - ✓ Prendre de plus petites portions,
 - ✓ Augmenter l'apport calorique
 - ✓ Penser à un repas liquide (ex. : déjeuner instant ou *smoothies* avec des protéines ou soupe repas).
- ❖ Ne voit pas l'heure d'arrêter pour manger ?
 - ✓ Intégrer les repas à l'horaire quitte à mettre une alarme pour se rappeler de prendre la pause-repas.



3- TDAH : Équilibre de vie

FOCUS : utilisation des médias

TDAH et Médias : Amis ou ennemis ?

Les médias peuvent être source d'information, de réseautage et même d'organisation (ex. agenda électronique) mais le divertissement peut rapidement devenir une source importante de distraction :

- ☑ Les réseaux sociaux sont une source non négligeable de distraction en cours de journée.
- ☑ La personne atteinte de TDAH peut devenir hyperabsorbée dans ses recherches sur internet, la participation à des jeux électroniques ou l'écoute passive de la télévision.
- ☑ Les personnes atteintes de TDAH peuvent passer beaucoup de temps devant l'écran ce qui réduit aussi le temps disponible pour être actif physiquement.



4- TDAH : Équilibre de vie

FOCUS : activité physique



Bouger pour mieux penser !

Pratiquer régulièrement une activité physique intense et aérobique favorise un meilleur fonctionnement du cerveau, TDAH ou pas. Il faut donc trouver la façon pour réduire le temps d'écran et découvrir des activités qui bougent !

- ✓ Rechercher les activités stimulantes pour lesquelles la personne aura du plaisir (donc moins de risque d'abandonner !).
- ✓ Sport de groupe ou individuel ?
- ✓ Pas besoin d'être champion olympique.
- ✓ Tous les petits pas comptent et s'additionnent.
- ✓ L'important c'est d'essayer, se lancer et persévérer.

Si les symptômes du TDAH sont manifestes pendant la pratique du sport, le mentionner à l'entraîneur. 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*, www.ccess.ca).

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 néglige souvent les aspects sécuritaires et est à plus haut risque de blessures. L'équipement de protection, c'est bon pour chacun, même les plus habiles !



Bouger sans trop déranger ?

Voici des options à tenter (voir les **Gadgets** proposés dans de la section TRUCS, www.attentiondeficit-info.com ou www.cliniquefocus.com) :

- 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 ou un ballon d'exercice
- Déposer un objet pesant sur ses épaules ou cuisses (ex. : animal lourd)
- Prendre des pauses pour se dégourdir

5-TDAH : Équilibre de vie

– Ressources-

Avoir un sommeil récupérateur et une saine alimentation ainsi que faire de l'activité physique sont essentiels au bon fonctionnement du cerveau.

Pour la personne atteinte de 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 ! 1-2-3 go... Partez !

Suggestions de lecture



- Leduc, A. (2012) *Cuisine 5 ingrédients*, Montréal *Modus Vivendi*
- Morin, C (2009) *Vaincre les ennemis du sommeil*, Montréal, Les Éditions de l'Homme
- Ratey John J. (2008) *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, New York, Little, Brown and Company.
- Rotz R & Wright SD (2005) *Fidget to Focus: Outwit Your Boredom: Sensory Strategies for Living with ADD* , Lincon: IUniverse
- Vincent, A. (2010). *Mon cerveau a encore besoin de lunettes*, Montréal : Québecor.
- [Guide alimentaire canadien](#)



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Annick Vincent MD, révision mai 2013

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