



© yurymaging - Fotolia.com

TDAH

traitements naturels

Comment atténuer les Troubles du Déficit de l'Attention avec Hyperactivité sans médicaments ?

Le TDAH

Symptômes et caractéristiques

Le TDAH [*Trouble du Déficit de l'Attention avec Hyperactivité*] est un trouble neurologique caractérisé par des problèmes de concentration, un déficit de l'attention, une hyperactivité motrice et intellectuelle et de l'impulsivité. Ce trouble serait dû au dysfonctionnement de certains neurotransmetteurs dans le cerveau [*dopamine, noradrénaline*].

L'enfant TDAH se retrouve souvent en situation d'échec scolaire. Les symptômes sont parfois aggravés par de la dyslexie et de la dyscalculie.

Être parent d'un enfant atteint de TDAH peut rapidement devenir épuisant et provoquer des problèmes de relation familiale. Les troubles évoluent plus ou moins favorablement avec l'âge, mais ne disparaissent pas complètement. Ils peuvent ainsi perturber la vie affective et professionnelle.

Les traitements médicamenteux

L'approche médicamenteuse est de plus en plus souvent préconisée. Il s'agit de molécules qui agissent sur les neurotransmetteurs. La plus connue est la Ritaline.

Cette médication apporte rapidement une amélioration du contrôle de l'attention et du niveau d'activité, mais elle ne soigne pas le TDAH. Elle masque juste les symptômes en augmentant les facultés d'auto-contrôle. L'arrêt du traitement entraîne la réapparition des symptômes, ce qui entraîne une certaine forme de dépendance psychologique au médicament.

De plus ces substances peuvent produire des effets secondaires non négligeables : *problèmes de croissance, dépression, symptômes psychotiques, hallucinations, pertes d'appétit, insomnies, maux de ventre, mal être...*

Ce traitement devrait donc être limité au TDAH lorsqu'il s'accompagne d'un dysfonctionnement significatif. Il devrait s'intégrer dans une prise en charge holistique associant d'autres techniques prenant en compte le régime alimentaire, le mode de vie et la personnalité.

Et pourtant, force est de constater que les prescriptions pour ce type de molécules ne cessent d'augmenter. Parfois pour des enfants très jeunes [*moins de 3 ans*] et même pour des étudiants qui désirent un

«stimulant» pour les examens. Le produit se retrouve en vente sans aucun contrôle sur Internet. Un véritable trafic de la Ritaline est occupé à se créer. Cela fait actuellement débat dans de nombreux pays.

Les traitements naturels

Pour tous ceux qui ne désirent pas franchir le pas de la médication. Voici quelques pistes pour la gestion naturelle du TDAH.

Psychoéducation

Consiste en l'information sur le trouble et la modification de l'environnement, du mode de vie, d'éducation, d'enseignement ou l'adaptation de ceux-ci au patient et à ses symptômes. Elle s'adresse tant au patient qu'à sa famille.

Psychothérapie

Selon les besoins, une thérapie de type comportementale, d'inspiration analytique, d'affirmation de soi ou familiale peut être conseillée. Tout comme le coaching, les groupes d'entraide ou l'entraînement de pleine conscience.

Rééducation et sport

Selon les difficultés rencontrées, la rééducation de l'attention par voie neuropsychologique, psychomotrice, logopédique, graphomotrice,... peut s'avérer nécessaire.

L'exercice physique contribue également à améliorer les symptômes du TDAH par la libération de dopamine et l'augmentation du flux sanguin du cerveau. Malheureusement, les enfants passent de plus en plus de temps à jouer sur des jeux électroniques, ce qui contribue à accroître les symptômes du TDAH.

Nutrition

Selon certains chercheurs, l'alimentation pourrait avoir un lien direct avec le TDAH. Plusieurs études suggèrent l'utilité de compléments alimentaires afin de réduire

les symptômes du TDAH [*Ginkgo Biloba, oméga 3, zinc, magnésium, fer, vitamines B6,...*] ou de diètes spécifiques [*sans allergènes alimentaires, sans PFC, sans plomb, sans salicylate, sans additifs alimentaires comme les agents de conservation, stabilisants, colorants, édulcorants,...*].

Il faut également limiter le sucre, les sodas, les barres chocolatées, la restauration rapide et l'abus de viande rouge qui seraient des facteurs de risques.

Neurofeedback

Le Neurofeedback est une approche prometteuse pour la gestion naturelle du TDAH. Il s'agit d'une application neuroscientifique permettant la réorganisation du cerveau. Ces changements sont rendus possibles grâce aux quali-

tés intrinsèques de notre cerveau capable de s'auto-réparer et de s'autoréguler. Contrairement à la Ritaline, les effets obtenus sont durables dans le temps. Cette méthode apporte également une aide précieuse pour l'atténuation de nombreux troubles d'origine cérébrale [*stress, dyslexie, insomnie, acouphènes...*]

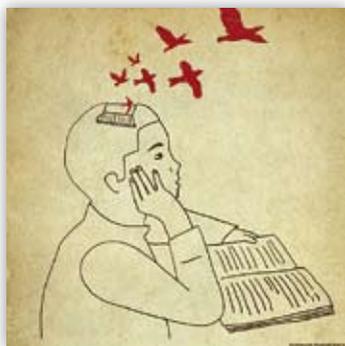
[*cf. AGENDA Plus #236 - avril 2012*].

L'université du Québec a mis en place un protocole expérimental qui a permis d'objectiver les effets positifs du Neurofeedback sur des enfants atteints de TDAH. Une autre étude auprès de plusieurs centaines de praticiens montre des résultats équivalents à la Ritaline au bout de 10 à 20 séances [*Charlène Zietsma, Univ Victoria, 2008*].

Approches alternatives

De plus en plus de personnes se tournent vers des solutions alternatives, dont l'efficacité dans le cadre du TDAH n'a pas toujours été démontrée.

Ces approches sont de plus en plus nombreuses : la PNL, la gestion mentale,



©D.R.

l'homéopathie, la massothérapie, la méthode Tomatis, la sophrologie, l'haptonomie, les fleurs de Bach, l'ostéopathie, la chiropractie, l'hippothérapie, l'hypnose, la chromothérapie, l'acupuncture, le régime alimentaire, les suppléments en vitamines et minéraux, la thérapie d'intégration sensorielle, l'entraînement oculomoteur en optométrie, la thérapie par le jeu, la kinésiologie, les lentilles d'Irlen, l'ergothérapie...

Certaines d'entre elles sont intéressantes et justifiées, d'autres sont plus douteuses, enfin certaines s'apparentent à une réelle escroquerie.

Conclusion

Le but n'est pas de diaboliser les psychostimulants. Ils ont leur utilité dans des cas bien précis. Mais il existe encore beaucoup de zones d'ombres dans leur utilisation et leur systématisation chez des enfants de plus en plus jeunes n'est certainement pas à conseiller.

L'approche psychothérapeutique, réé-

ducative et nutritionnelle reste dans bien des cas un choix préférable. Enfin, le Neurofeedback est sans conteste une alternative à la Ritaline avec des effets durables dans le temps.

Patrick Ghigny

Licencié en Kinésithérapie [ULB], praticien Neuroptimal®, Fondateur du centre de Neurofeedback du Brabant wallon
[www.neurofeedbackcenter.be]

Livres - Enquêtes

«Le recours aux médecines parallèles dans le traitement des enfants atteints de trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité», A-C Bernard-Bonnin, Société canadienne de pédiatrie ; «Ritaline, enquête sur une pilule miracle», Temps présent [3 mars 2011] ; «La Ritaline, un médicament miraculeux et sans danger pour nos enfants ?», RTBF.be [info 1/2/2012] ; «Effet du Neurofeedback sur le fonctionnement intellectuel et les comportements d'enfants présentant un TDAH», Université Québec, Geneviève Moreau [2012] ; «Se débarrasser de la Ritaline : comment le Neurofeedback peut traiter efficacement le trouble du déficit de l'attention sans médicaments», R.W Hill [En].

Centre de Neurofeedback

Santé et performance grâce à l'autorégulation du cerveau

Un cerveau mal régulé fonctionne de manière inefficace.

Cela peut provoquer des symptômes divers tels que : troubles du sommeil, irritabilité, manque de confiance en soi, difficultés de concentration et d'apprentissage, pertes de mémoire, hyperactivité, migraines, anxiété, douleurs chroniques...

Le Neurofeedback Neuroptimal® permet d'accéder aux formidables capacités autorégulatrices de notre cerveau et donne des résultats inespérés. La méthode détecte les dysfonctionnements, en informe le cerveau et lui permet de s'autoréparer. Elle permet également d'optimiser les performances scolaires, sportives et professionnelles.

Après quelques séances, de nombreuses personnes de tout âge, constatent un soulagement de leurs symptômes. Encore très confidentielle dans notre pays, cette méthode se répand dans de nombreux milieux aux Etats-Unis, depuis bientôt 10 ans.

Séance d'explication et démonstration gratuite - Uniquement sur rendez-vous

Patrick Ghigny - Licencié en kinésithérapie - Praticien Neuroptimal®
www.neurofeedbackcenter.be - tél : +32 (0)67 87.07.70 - Nivelles

