|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | https://gallery.mailchimp.com/814debac19062cdfc36a0c018/images/header_clinique_infolettre.jpg | | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Besoin d’aide avec un trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) ?**  *Sachant que les produits pharmaceutiques prescrits sous ordonnances pour traiter le TDA/H ont plusieurs effets secondaires - tels que « l'irritabilité, la léthargie, des sautes d'humeur, des troubles du sommeil [ou la] perte d'appétit »1- les parents sont à la recherche de solutions plus naturelles. Si tel est votre cas, le présent courriel vous offrira plusieurs pistes de solutions.*    *https://gallery.mailchimp.com/814debac19062cdfc36a0c018/images/TDAH.jpg*  **La condition du mois : Le TDA/H**  Le manque de concentration, l’inattention, l’impatience, l’impulsivité, les sauts d’humeur et la difficulté à demeurer en place sont les symptômes qui caractérisent les personnes atteintes de troubles de déficit de l’attention avec hyperactivité (TDA/H).Pourtant, « [i]l existe une surabondance de conditions déguisées en problèmes d’attention. Celles-ci incluent les carences alimentaires, les problèmes de vision ou d’audition, le stress émotionnel, les allergies, le manque de sommeil, le manque d’exercice, les difficultés d’apprentissage et la dépression. »2Alors que seulement 5% des jeunes Québécois souffriraient de TDA/H, les spécialistes s’entendent pour dire que le diagnostic est trop souvent donné à tort ! Pour cette raison, il est important que le diagnostic soit fait par un professionnel de la santé mentale spécialisée dans les troubles d’attention. En cas de doute, n’hésitez pas à demander un deuxième avis.  **Quelques faits sur les troubles de déficit d’attention avec ou sans hyperactivité :**   * Le TDA/H est, entre autres, causé par une exposition aux substances toxiques et la consommation d’alcool ou de tabac durant la grossesse. En effet, le risque de mettre au monde un enfant atteint de problèmes d’attention est deux fois plus important chez les fumeuses. * Le TDA/Haffecte de six à neuf fois plus les garçons que les filles. * Le TDA/H ne touche pas seulement les enfants. Bien que les signes soient généralement visibles lorsque l’enfant commence l’école, autour de sept ans, ils deviennent des adolescents et des adultes qui continuent de composer avec cette condition.   **La chiropratique pour traiter les troubles de déficit d’attention avec ou sans hyperactivité** « Même en ne traitant pas directement le TDAH, la chiropratique peut significativement aider. La majorité des enfants touchés présentent des difficultés motrices, des problèmes d’équilibre et des troubles posturaux pouvant être améliorés, voire corriger par un chiropraticien. Ce dernier identifiera si certaines fonctions neurologiques tardent à se développer. Par des traitements adaptés ou la prescription d’exercices précis, il améliorera de façon significative la condition générale de plusieurs enfants atteints.»3  Les résultats chiropratiques sont bien réels puisqu’une étude de l’Université du Mississippi conclu que les manipulations chiropratiques ont le potentiel de devenir une intervention importante et non médicamenteuse pour les enfants avec hyperactivité »4puisque cinq enfants hyperactifs sur sept ont connu une amélioration de leur comportement comparativement au groupe suivant un traitement placebo.  Par ailleurs, le chiropraticien est un professionnel de la santé qui peut vous guider dans le choix d’une activité physique appropriée, vous fournir des informations nutritionnelles ou vous renseigner sur les suppléments alimentaires. Chaque personne étant unique, il saura vous donner des conseils personnalisés.  **Quelques pistes de solutions :** **Une saine alimentation** Les personnes atteintes de TDA/H sont particulièrement sensibles aux toxines telles que la cigarette ou la poussière. Pour cette raison, il leur est suggéré d’adopté une alimentation biologique parce qu’elle sans pesticides, sans toxines et sans additifs. Dans la même suite d’idées, il faudrait se tenir loin des poissons à forte teneur en mercure tels que l-’espadon ou  le maquereau.  Bien que la médecine traditionnelle se base sur une conférence scientifique du National Institutes of Healthde 1982 pour dire que les régimes alimentaires ont un impact peu significatif (5%) sur le TDA/H, de récentes études tendent plutôt à croire qu’un régime d’exclusion atténuerait grandement les symptômes de TDA/H. Pour ce faire, il faudrait éviter de consommer des aliments contenant des additifs (colorants, édulcorants, agents de conservation, etc.) et des allergènes (produits laitiers, œufs, soya, maïs, etc.).  Dans le cas où une hyperactivité est en cause, il est plein de bon sens d’évite le sucre (friandises, cocktails de fruits, etc.), la caféine (boissons gazeuses, thé, café, etc.) et le chocolat. Il en va de même avec les hydrates de carbone (pâtes, riz blanc, pomme de terre avec la peau, bonbons, etc.) qui fournissent un supplément d’énergie à dépenser dont ils sauront se passer.  Pour inciter au sommeil ou à une période de repos - tel que la sieste à la garderie ou à l’école, il faut favoriser les glucides présents dans les fruits et les légumes. De manière générale un équilibre entre les protéines (viandes, légumineuses, noix, etc.) et les glucides devrait toujours être gardé à l’esprit lors de la préparation des repas.  **Les produits naturels et les suppléments alimentaires** Une alimentation équilibrée, compète et variée est particulièrement conseillé dans le cas de TDA/H. Il peut parfois être intéressant de palier avec des suppléments alimentaires.  Selon une étude parue dans l'American Journal of Clinical Nutrition, les enfants atteints de TDA/H auraient une concentration sanguine en acide gras beaucoup plus faible. Pour remédier à la situation, il peut être intéressant de consommer des oméga-3 que ce soit sous forme de suppléments alimentaires ou à travers des aliments tels quele poisson -spécialementle thon, le saumon, la truite et les sardines-, les noix, les avocats ainsi que l’huile d’olive ou de lin. Une option intéressante parce qu’elle aide à traiter e TDA/H sans effets secondaires. Il est recommandé d’en consommer 400mg par jour.  Une carence en zinc, détectable grâce à un test sanguin, peut également être une des causes du TDA/H. En plus des suppléments, le zinc se retrouve dans le bœuf, les œufs, les amandes et les noix de cajou. Il ne faut donc pas hésiter à en faire consommer.  L’efficacité du GingkoBiloba et du millepertuis est reconnue pour améliorer l’attention et réduire l’hyperactivité, mais il faut toutefois s’informer des effets secondaires possibles. Il existe d’autres suppléments alimentaires, multivitamines et produits homéopathiques pour aider le TDA/H. Intéressez-vous au fer, aux acides aminés, aux acides organiques, au calcium, au magnésium, au pycnogenol et aux vitamines B complexe ainsi que B3 et B6.  **L’activité physique** L’exercice physique, en plus d’améliorer l’estime de soi et évacuer un trop plein d’émotions,  agit à titre de régulateur au niveau de la chimie du cerveau. Privilégier des activités qui demandent de la coordination ou de se concentrer pour effectuer les mouvements tes que les arts martiaux, le yoga, le tai-chi ou la danse. Dans la mesure où la personne atteinte de TDA/H a un besoin constant de bouger, il est possible de s’asseoir sur un ballon de type Pilate, sur une chaise à un seul pied ou un coussin adapté tel que « disc-o-sit » qui oblige la personne à fournir un petit effort pour rester en équilibre.  **Thérapies** Les approches thérapeutiques cognitivo-behaviourale ou psychosomatiques ont de bons résultats.Privilégié « un thérapeute qui connaît très bien d’autres approches alternatives telles que la méditation, les techniques de stimulation auditive et la biorétroaction, des techniques ayant prouvé leur efficacité pour les problèmes d’attention. »5Bien entendu, il est intéressant de s’assurer qu’il connaît cette condition et qu’il sait comment aborder les enfants si tel est le cas.  **Conseils pour la maison :** Instaurez une routine,  préparez des listes de tâches rayables, fragmenter les projets en petites étapes simples sont des petits trucs pour aider une personne aux prises avec un trouble d’attention. Dans le cas d’un enfant, limiter autant que possible les distractions sonores telles que la sonnerie du téléphone, la télévision ou la radio lors de la période des devoirs et des leçons. Il est également possible de se procurer un coussin lourd, souvent en forme de lézard, que l’enfant peut placer sur lui pour être plus calme.  Chiropratiquement vôtre,   **Dr Pascal Paquet, chiropraticien, D.C. *Clinique Solution Santé Chiropratique Inc.*** 1100 Crémazie Est, bureau 100 Montréal, QC, H2P2X2 Téléphone bureau: 514-723-2424 <http://www.cliniquesolutionsante.com/>  **Sources et références :** <http://www.cerc-neuropsy.com/produits/outils-pour-le-tdah> <http://www.laviechiropratique.com/alternatives-naturelles-pour-les-troubles-de-deficit-de-lattentionhyperactivite-2/>(2 et 5) <http://www.neosante.org/comment-naturellement-a04340447.htm> (1) <http://sante.canoe.ca/channel_health_news_details.asp?channel_id=2001&relation_id=3483&news_channel_id=2001&news_id=5482> (3) <http://www.vision-sante.net/deficit_de_l_attention_hyperactivite_prevention.html> (4) *Image :*[*http://pixabay.com/fr/seul-%C3%AAtre-seul-r%C3%A9ponses-arch%C3%A9type-62253/*](http://pixabay.com/fr/seul-%C3%AAtre-seul-r%C3%A9ponses-arch%C3%A9type-62253/) | | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | *Copyright © 2014 Clinique Solution Santé Chiropratique, Tout droit réservé.*    [Désabonnement](http://cliniquesolutionsante.us3.list-manage.com/unsubscribe?u=814debac19062cdfc36a0c018&id=65a12aef44&e=%5bUNIQID%5d&c=5afe900588)   [Mettre à jour mes préférences](http://cliniquesolutionsante.us3.list-manage.com/profile?u=814debac19062cdfc36a0c018&id=65a12aef44&e=%5bUNIQID%5d)   [Email Marketing Powered by MailChimp](http://www.mailchimp.com/monkey-rewards/?utm_source=freemium_newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=monkey_rewards&aid=814debac19062cdfc36a0c018&afl=1) | | | | |