

Adresse la personne, pas le diagnostic !

L'augmentation marquée des diagnostics de TDAH (*Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité*) s'observe de manière significative depuis environ 30 à 40 ans (*avec une accélération marquée depuis les années 1990-2000, et un boom encore plus fort depuis la pandémie de COVID-19*).

Et si certains comportements nous racontaient autre chose ?

- Un enfant bouge beaucoup ;
- Un adolescent oublie constamment ses affaires ;
- Une jeune fille semble souvent "dans la lune" ;
- Un adulte commence dix choses sans en terminer une...

**Est-ce forcément du TDAH ?
Pas nécessairement !**

Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental complexe, mais ses manifestations et leurs répercussions peuvent varier énormément d'une personne à l'autre. **Un comportement n'est donc pas un diagnostic.**

Avant de chercher à corriger, punir ou étiqueter, il peut être intéressant de regarder la personne dans son ensemble.



Nutrition et carences

Le cerveau a besoin d'un apport suffisant en énergie et en nutriments pour fonctionner adéquatement. Des recherches récentes trouvent notamment des associations entre le TDAH et certains niveaux plus faibles de fer, magnésium, oméga-3 ou zinc, mais cela ne signifie pas qu'une carence "cause" à elle seule un TDAH.

👉 Une alimentation variée et un état nutritionnel adéquat font donc partie du tableau à considérer.

Axe intestin-cerveau

Le cerveau et l'intestin communiquent constamment par différents mécanismes : système nerveux, hormones, immunité et microbiote.

Des déséquilibres dans la flore intestinale peuvent perturber la production ou l'utilisation de ces neurotransmetteurs, ce qui influence directement le comportement, la concentration et la gestion des émotions.

De plus, un microbiote déséquilibré peut rendre la paroi intestinale plus perméable. Cela peut laisser passer des petits composés inflammatoires dans le sang qui influencent l'inflammation dans le système nerveux central.

Hygiène de vie

Sommeil, alimentation, mouvement, stress, rythme de vie, environnement, relations, temps d'écran... Tous ces éléments peuvent influencer le fonctionnement quotidien, l'attention, l'énergie et la régulation émotionnelle. Observer l'ensemble peut parfois nous donner de nouvelles pistes.

Le TDAH n'a pas une seule histoire...

La recherche s'intéresse aujourd'hui à une multitude de facteurs pouvant interagir dont la génétique, l'environnement physique, l'exposition à certains polluants (*comme les métaux lourds*) et beaucoup plus !

Par exemple, des études ont notamment retrouvé une association entre l'exposition au plomb et un risque plus élevé de symptômes ou de diagnostic de TDAH. Des recherches portent également sur d'autres substances environnementales, comme certains pesticides, phtalates ou bisphénol A.

Mais cela nous rappelle que le développement neurologique se déroule dans un environnement réel, et que plusieurs facteurs peuvent se rencontrer.

Vous voulez en savoir plus ? Un nouveau Ebook sera disponible sous peu !