

Hyperactivité (TDAH)

Symptômes

- Besoin constant et exagéré de bouger ou de remuer
- Difficulté à demeurer assis ou silencieux
- Tortillement constant

L'hyperactivité est une des manifestations du trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH), qui affecte surtout les enfants. L'hyperactivité peut survenir sans déficit de l'attention. Nous pouvons tous, dans certaines circonstances, avoir une phase d'hyperactivité dans notre vie sans être pour autant atteint de la maladie. Pour que le diagnostique soit posé, l'hyperactivité doit être présente dans toute les activités, pas seulement dans une situation précise comme à l'école. Un diagnostique médical est nécessaire pour confirmer si l'enfant souffre d'hyperactivité, du TDAH ou s'il est simplement très actif.

Produits recommandés



Oméga Junior

Oméga Junior contient une combinaison d'acides gras essentiels ayant démontré ses bienfaits sur l'hyperactivité infantile dans des études cliniques.

Aussi offert pour les jeunes enfants en version à croquer.

[pour en savoir plus >](#)



Oméga 3

Pour les adolescents ou les adultes, le produit Oméga 3 fournit de plus hauts dosages d'acides gras oméga 3.

[pour en savoir plus >](#)



Magnésium en capsules ou liquide

Une carence en magnésium est fréquente chez les enfants souffrant d'hyperactivité avec déficit de l'attention.

[pour en savoir plus >](#)

2

C'est votre vie. Profitez-en bien.

AG
Adrien Gagnon

Hyperactivité (TDAH) Conseils santé

Alimentation

Quelques auteurs mentionnent que l'hyperactivité pourrait être liée avec une certaine forme d'intoxication alimentaire. Apparemment, les colorants, les additifs chimiques, les agents de conservation, les édulcorants et autres produits chimiques ajoutés aux aliments pourraient avoir un lien avec l'hyperactivité. On recommanderait donc de faire une diète en supprimant le plus possible tous ces additifs. À l'aide d'un journal alimentaire, il faut voir à éliminer les aliments qui pourraient moindrement causer des réactions allergènes. Les plus communs étant le blé, le soya, les noix, les œufs, les produits laitiers et les poissons. De plus, un petit déjeuner riche en protéines et en glucides complexes serait grandement bénéfique afin d'aider les jeunes à mieux se concentrer. Le fait de débiter la journée avec un repas santé serait profitable pour les fonctions cognitives. Il est aussi fortement recommandé de réduire considérablement l'apport en aliments stimulants comme les desserts, les sucreries, les pâtisseries, le chocolat, etc. Le sucre et la caféine peuvent exacerber les symptômes d'hyperactivité.

Les carences alimentaires peuvent aussi être en cause. La diète d'un enfant en croissance devrait être des plus nutritives. Les acides gras essentiels contenus dans les poissons et les huiles de première pression à froid sont indispensables au bon fonctionnement du cerveau. Si l'enfant a de la difficulté à bien manger, l'ajout d'un supplément adapté à son âge et à ses besoins est alors conseillé.

Exercice physique

Les enfants tout comme les adultes hyperactifs devraient toujours avoir une période de leur journée consacrée à la pratique d'activités physiques. Ces personnes ne devraient jamais être sédentaires trop longtemps. Une bonne partie du surplus d'énergie emmagasiné est souvent éliminée lors d'activités physiques. D'ailleurs, les enfants ont souvent plus de facilité à se concentrer après avoir dépensé de l'énergie.

Autres

Certains enfants auraient des troubles de l'ouïe ou des séquelles après avoir eu des otites. Parfois, cela pourrait être la cause des troubles d'attention. Une bonne évaluation avec un professionnel de la santé est recommandée afin de vérifier cette possibilité.

Conseil de base

De tous les traitements possibles pour l'hyperactivité et le TDAH, la meilleure option demeure de les combiner. Par exemple, ajouter à la médication une thérapie psychosociale comme un suivi particulier de l'enfant avec un thérapeute, des règles claires et strictes, une routine structurée ou des séances de neurofeedback. Chez l'enfant d'âge scolaire, obtenir la collaboration du professeur peut faciliter l'apprentissage et l'intégration dans la classe.



C'est votre vie. Profitez-en bien.

AG
Adrien Gagnon