

Une approche naturelle du

TDA/H

Plus de 5% des enfants belges en âge scolaire seraient affectés par des troubles du déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDA/H). Ces enfants, qui ont beaucoup de mal à se concentrer et à rester en place, éprouvent des difficultés à s'intégrer à la vie scolaire, sociale et familiale. Bien que des prédispositions génétiques existent, l'alimentation, l'environnement et le mode de vie sont prépondérants dans la prévalence de ces troubles.

La Rilatine, traitement de référence du TDA/H, est aujourd'hui prescrite à tour de bras. Or ce psychostimulant proche des amphétamines a de lourds effets secondaires: il interfère avec la personnalité des personnes traitées, perturbe le sommeil et l'appétit et augmente le risque cardiovasculaire. En outre, il ne guérit pas et n'empêche pas la persistance des troubles à l'âge adulte (65% des cas).

Avant d'envisager ce traitement, une approche nutritionnelle adéquate, la réduction de l'exposition aux toxiques environnementaux, la pratique d'une activité physique régulière et la prise de certains compléments alimentaires peuvent être implémentées avec succès.

Éviter le sucre et les aliments ultratransformés

Une étude de 2007 a montré que les enfants exposés à la «malbouffe» dès la prime enfance étaient plus à risque de souffrir de TDA/H.

«Des études ont mis en évidence une sensibilité au gluten accrue chez les enfants atteints de TDA/H»

Les aliments transformés sont généralement très riches en sucres raffinés, favorisant une glycémie instable, source d'agitation, de colère et d'anxiété ponctuelles chez les enfants qui les consomment. Ils contiennent également de nombreux additifs qui favorisent ou aggravent les symptômes du TDAH. Il s'agit en particulier des colorants alimentaires, des phosphates dont l'usage a explosé ces dernières années, du benzoate de sodium (conservateur), du glutamate monosodique (exhausteur de goût) et des édulcorants artificiels (notamment l'aspartame).

Par ailleurs, ces produits transformés contiennent des blés modernes particulièrement riches en gluten. Or des études ont mis en évidence une sensibilité au gluten accrue chez les enfants atteints de TDA/H, et ont montré qu'une alimentation sans gluten pouvait nettement améliorer les symptômes.

SUITE DE L'ARTICLE
EN PAGE SUIVANTE

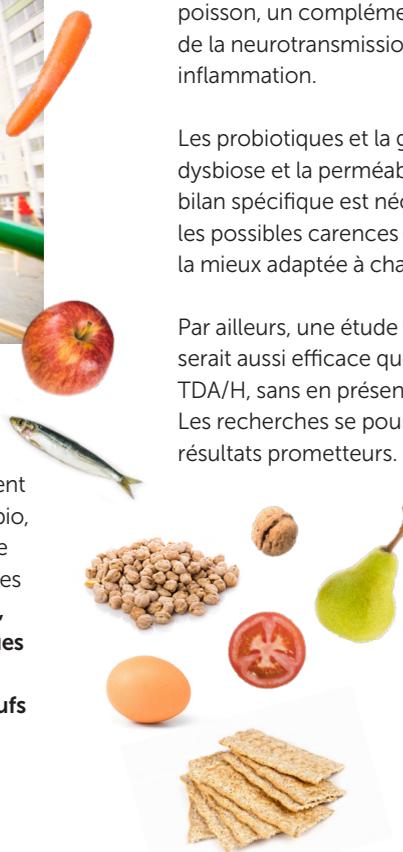


Tous ces produits ultratransformés ont pour point commun de ne pas être correctement identifiés et métabolisés par nos systèmes enzymatiques. Par leur faible digestibilité, ils favorisent la dysbiose et la perméabilité intestinales. Cette perméabilité intestinale accrue permet le passage de toxines et d'éléments indésirables qui entretiennent une intoxication et une inflammation chroniques. Cette inflammation s'étend à la sphère neurologique et peut contribuer à des troubles tels que le TDA/H, mais aussi l'autisme, la dépression, Alzheimer ou Parkinson.



Privilégier une alimentation et un environnement hypotoxiques

Pour lutter contre cette inflammation systémique, il convient d'adopter une alimentation naturelle, non transformée et bio, pour éviter les éventuels résidus de pesticides. Elle doit être riche en fibres prébiotiques favorisant le développement des bactéries intestinales bénéfiques (**légumes, légumineuses, fruits, noix, graines, céréales complètes...**), en probiotiques (yogourt...) et en oméga-3 anti-inflammatoires, en particulier de sources animales (petits poissons gras, œufs de poule fermiers...). On évitera au maximum le contact avec des substances chimiques (emballages plastiques, produits d'entretien ou cosmétiques...) et la pollution électromagnétique (tablettes, Wi-Fi, smartphones...).



“Les vitamines du groupe B sont primordiales pour l'équilibre du système nerveux”

Pratiquer une activité physique régulière

L'activité physique module les systèmes neurotransmetteurs, améliorant la mémoire, la concentration, l'apprentissage et l'humeur. Elle favorise un développement cognitif sain, atténuant les symptômes du TDA/H.



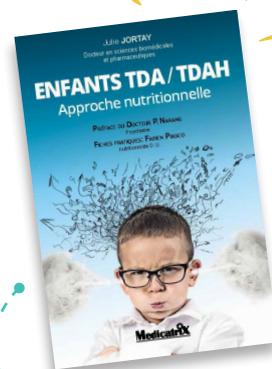
Les compléments

L'alimentation ne suffit pas toujours à combler les besoins en nutriments des enfants atteints de TDA/H. Des études ont montré que l'hyperactivité est positivement corrélée à la carence alimentaire en fer, en zinc et en magnésium et à un déficit en vitamine D.

Les vitamines du groupe B sont également primordiales pour l'équilibre du système nerveux et la sécrétion des neurotransmetteurs liés à la concentration et à l'apprentissage. En cas de consommation insuffisante de poisson, un complément d'oméga-3 favorise la fluidité de la neurotransmission et combat la possible neuro-inflammation.

Les probiotiques et la glutamine aident à lutter contre la dysbiose et la perméabilité intestinales éventuelles. Un bilan spécifique est nécessaire pour mettre en évidence les possibles carences et envisager la complémentation la mieux adaptée à chacun.

Par ailleurs, une étude très récente suggère que le **safran** serait aussi efficace que la Rilatine dans le traitement du TDA/H, sans en présenter les effets secondaires. Les recherches se poursuivent pour confirmer ces résultats prometteurs.



LECTURE RECOMMANDÉE

« Enfants TDA/TDAH : Approche nutritionnelle » par Julie Jortay

Références:

Baziar S. et al., «Crocus sativus L. Versus Methylphenidate in Treatment of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Randomized, Double-Blind Pilot Study», *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology* (2019); Jortay J., «Enfants TDA/TDAH : Approche nutritionnelle», *Medicatrix* (2018).



Hélène Wacquier

Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71