

# INTRODUCTION

Comprendre le TDAH, les défis alimentaires associés et essayer de déterminer les nutriments indispensables au bon fonctionnement du cerveau est ma passion depuis plusieurs années, aussi bien à titre professionnel que personnel. Plusieurs personnes de mon entourage ont un TDAH, dont l'un de mes trois enfants. Je me suis déplacée plusieurs fois à l'étranger pour passer du temps avec des psychiatres spécialistes du TDAH et leurs équipes, afin de voir ce qu'ils étudient, notamment grâce à la neuro-imagerie. J'ai ainsi pu constater l'existence réelle d'anomalies cérébrales en présence de ce trouble. J'ai l'intime conviction que le traitement pharmacologique n'est pas la seule et unique option pour traiter les symptômes du TDAH et qu'il est nécessaire de mettre en place une stratégie multidisciplinaire.

De plus, une bonne hygiène de vie et de saines habitudes alimentaires sont aujourd'hui reconnues comme étant de précieuses alliées pour atténuer les symptômes du TDAH.

Ma collaboratrice, Marlène, est elle aussi nutritionniste et mère de deux jeunes adultes présentant un TDAH. Nous avons donc porté une attention particulière à l'alimentation de nos enfants. Et nous sommes à même de constater à quel point celle-ci contribue à l'amélioration de la qualité de vie au sein de nos familles.

Dans cet ouvrage, nous vous expliquons comment vous pouvez améliorer votre qualité de vie grâce à de bonnes habitudes simples à adopter. Nous abordons également les défis alimentaires associés au TDAH et nous vous proposons des stratégies pour une meilleure gestion quotidienne des apports nutritionnels. Retenez que les recommandations générales et alimentaires s'adressent aussi bien aux adultes qu'aux enfants et adolescents, avec ou sans médication.

Vous y trouverez également des exemples de menus sur 21 jours pour vous aider à équilibrer les repas et les collations, ainsi que 55 recettes particulièrement nutritives et tout aussi alléchantes que savoureuses. Elles ont été spécialement conçues pour aider à combler les besoins nutritionnels des individus présentant un TDAH et pour satisfaire sagement leurs impulsions alimentaires.

# LES DÉFIS ALIMENTAIRES

## liés au TDAH

Le TDAH est à l'origine de comportements qui nuisent à l'équilibre alimentaire et rendent difficile la satisfaction des besoins caloriques et nutritionnels. En effet, certaines personnes ont peu d'appétit et d'autres ont du mal à reconnaître la faim ou oublient tout simplement de manger en raison de leur éparpillement dans leurs actions et leurs pensées. Lorsqu'elles perçoivent enfin des signaux de faim, leur impulsivité les pousse à manger des aliments généralement peu nutritifs. Pour les personnes présentant un TDAH, quand il s'agit d'alimentation, c'est « tout ou rien » ! En effet, elles sautent des repas et se rattrapent au suivant, elles peuvent manger en moins de cinq minutes comme s'éterniser à table pendant plus d'une heure.

Si ces habitudes ne sont pas contrées, l'alimentation peut être déséquilibrée, voire déficiente en nutriments essentiels au bon développement et fonctionnement cérébral. Les symptômes du TDAH sont alors exacerbés, ce qui amplifie les comportements qui vont à l'encontre d'une bonne alimentation.

### **Regardons en détail quelques défis à surmonter :**

- Les troubles de l'appétit (notamment avec médication)
- L'impulsivité alimentaire
- La sélectivité alimentaire
- Le trouble de l'opposition avec provocation
- L'agitation à table

Quel que soit le défi alimentaire, n'en faites pas un drame; manger doit rester un plaisir !

# JOUR 2

## MATIN



Œufs brouillés sur muffin anglais (p. 128)  
servis avec de l'avocat et des tomates cerises  
Lait ou boisson de soya

### Collation

Orange  
Yogourt grec



## MIDI



Salade de pois chiches au chou rouge (p. 144)



### Collation

Barres chocolatées gourmandes (p. 206)

## SOIR



Potage de carottes et de pois chiches (p. 134)  
Saumon et brocoli au four (p. 168)  
servi avec du riz sauvage ou du quinoa

### Collation

Lait ou boisson de soya  
Popcorn maison avec un peu de levure alimentaire



# JOUR 3

## MATIN



Galettes petit-déjeuner (p. 121)

Kiwi

Lait ou boisson de soya

### Collation

Pomme

Fromage



## MIDI



Potage de carottes et de pois chiches (p. 134)

Saumon et brocoli au four (p. 168)

servi avec du riz sauvage ou du quinoa

### Collation

Houmous

Crudités



## SOIR



Macaroni aux patates douces et au fromage (p. 156)

### Collation

Smoothie banane-cacao (p. 214)





