Questions fréquentes sur le TDAH et la nutrition

Le TDAH est un trouble chronique qui touche environ 5 à 9 % des enfants. Lisez ce qui suit pour trouver réponse aux questions fréquentes sur le TDAH et la nutrition.

Qu'est-ce que le TDAH?

Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) est un trouble complexe qui serait causé par une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux. Les principaux symptômes du TDAH sont les suivants :

- Inattention
- Difficulté à rester assis sans bouger
- Difficulté à se concentrer sur les tâches
- Impulsivité

Tous les enfants présentent certains de ces symptômes par moments, mais pour les enfants atteints de TDAH, les symptômes sont présents en continu.

Mon enfant a un TDAH. Une alimentation sans gluten pourrait-elle l'aider à gérer ce trouble?

Les recherches ne sont pas suffisantes pour montrer qu'une alimentation sans gluten aide à réduire les symptômes du TDAH. Si votre enfant a la maladie cœliaque, il ou elle doit adopter une alimentation sans gluten, c'est-à-dire qui exclut tous les produits à base de blé, de seigle et d'orge ainsi que les autres aliments contenant du gluten.

Les enfants atteints de maladie cœliaque non diagnostiquée peuvent présenter les mêmes symptômes que ceux atteints de TDAH. C'est pourquoi certaines personnes croient que les enfants ayant un TDAH ne devraient pas consommer de produits contenant du gluten.

Si vous pensez que le régime alimentaire de votre enfant entraîne des symptômes de TDAH ou si vous craignez que votre enfant ait la maladie cœliaque, parlez-en à votre médecin. Apprenez-en plus sur la maladie cœliaque ici.

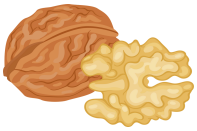
Lorsque vous planifiez les repas et collations de votre enfant, suivez les conseils du Guide alimentaire canadien.

Les suppléments d'oméga-3 aident-ils les enfants ayant un TDAH?

Il n'y a pas assez de preuves pour appuyer l'utilisation de suppléments d'acides gras oméga-3 chez les enfants ayant un TDAH. Cependant, certains enfants atteints de TDAH peuvent avoir de faibles taux sanguins d'oméga-3, et il serait bénéfique pour eux d'avoir un apport plus élevé à travers l'alimentation.

Les sources alimentaires d'oméga-3 incluent :

Les poissons gras comme le saumon, les sardines, le hareng et le maquereau



Les noix et les graines comme les noix de Grenoble et les graines de lin moulues

Les œufs, le yogourt, le lait et les autres aliments enrichis en oméga-3

Les edamames, le tofu et les produits à base de soya

L'huile de canola et de lin

Est-ce que manger trop de sucre aggrave les symptômes du TDAH?

La recherche n'a pas montré de lien entre le sucre et les symptômes du TDAH. Toutefois, les sucres ajoutés devraient quand même être limités dans le cadre d'un régime alimentaire nutritif. Pour réduire le sucre ajouté, essayez ce qui suit :

- Comparer les étiquettes des aliments à l'épicerie et choisir des aliments contenant moins de sucre.
- Cuisiner vos propres pâtisseries à la maison et réduire la quantité de sucre utilisée.
- Manger moins d'aliments transformés et emballés. Conserver plutôt des légumes et des fruits coupés, des noix et des graines, des craquelins et des céréales à grains entiers, et du lait, du yogourt ou des boissons végétales nature pour une collation rapide et saine.

Les additifs alimentaires et les agents de conservation contribuent-ils à l'hyperactivité chez les enfants?

La recherche n'a pas permis de déterminer si les additifs alimentaires et les agents de conservation aggravent les symptômes du TDAH. Un additif alimentaire est un produit chimique ajouté aux aliments pour les rendre plus attrayants, accroître leur durée de conservation, améliorer leur texture et accentuer leur couleur et leur goût. Les additifs alimentaires sont réglementés par Santé Canada. Si vous pensez qu'ils pourraient affecter le comportement de votre enfant, vous pouvez tenir un journal alimentaire et y noter ce que votre enfant mange et ses éventuelles réactions. Il n'est pas nécessaire d'éviter les additifs alimentaires si votre enfant n'y réagit pas. Consultez votre diététiste et votre professionnel de la santé si vous envisagez d'éliminer des aliments de l'alimentation de votre enfant. Ils pourront ainsi vous aider à vous assurer que votre enfant ne manque d'aucun nutriment essentiel à sa croissance et à son développement.

Comment une diététiste peut-elle vous aider

Le ou la diététiste est un membre important de l'équipe de soins de santé de votre enfant. Voici ce que fera cette personne :

- Travailler avec vous pour planifier une alimentation équilibrée et nutritive qui aidera votre enfant à grandir et à s'épanouir.
- S'assurer que votre enfant consomme assez de nutriments essentiels comme les oméga-3, le fer et le zinc.
- Si votre enfant a la maladie cœliaque, vous aider à mieux connaître l'alimentation sans gluten et à la planifier.
- Vous aider à lire les étiquettes et à planifier vos repas.
- Examiner le journal alimentaire que vous tenez pour votre enfant, le cas échéant, et vous aider à identifier toute sensibilité alimentaire.

Saviez-vous que la plupart des régimes d'avantages sociaux couvrent les services des diététistes? Contactez une diététiste dès aujourd'hui!