

CONSEILS DÉTAILLÉS DANS LA CATÉGORIE DIÉTÉTIQUE ET NUTRIMENTS (COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES)

Diététique	Quelques règles valables pour tous mais plus encore pour les TDAH. En effet on doit donner le bon carburant à notre turbo et éviter les déséquilibres de toutes sortes qui font chuter notre énergie, notre attention et notre humeur.
Eau	<ul style="list-style-type: none">▶ Avant de parler de l'alimentation, boire régulièrement de l'eau est le meilleur moyen de ne pas perdre son énergie physique et mentale. C'est le plus important après la respiration. Quand on ressent une sensation de soif, c'est déjà trop tard, nos muscles perdent 10% de leur force et de leur vitesse de réaction. Plus intéressant encore, les cellules du cerveau sont encore plus sensibles à la déshydratation qui affecte les processus mentaux, notre mental se brouille ! Boire très régulièrement un demi-verre d'eau toutes les heures et avant chaque repas. L'eau est la source de minéraux la plus intéressante. Éviter les jus de fruit en bouteille, même sans sucre ajouté. Garder une bouteille d'eau toujours près de vous ou encore mieux profitez-en pour faire une pause dans vos activités.▶ Buvez régulièrement de l'eau, mais pas trop à la fois quand même. Un demi-verre au réveil puis une à deux fois par heure avec un total d'environ 1 litre par jour, et 2 à 3 litres s'il fait très chaud (l'été) ou s'il y a une climatisation ou si vous faites du sport, ou si vous avez mangé beaucoup de protéine lors du repas précédent. Buvez avant chaque repas mais, mais ne noyez pas votre estomac pendant et après les repas. Et gare aux clichés de la pub, ce n'est que pour les femmes en mal de minceur. Beaucoup d'adultes TDAH sont particulièrement sensibles à une ou plusieurs règles générales de diététique et c'est le cas pour celle-ci donc éviter la déshydratation pour ne pas perdre votre énergie.
Répartition des repas	<ul style="list-style-type: none">▶ Respecter la règle des 3 repas par jour (plus éventuellement le goûter) pour éviter l'hypoglycémie qui est fatale car celle-ci provoque souvent l'effondrement de la concentration chez les adultes TDAH, amène du mauvais stress et pour certains une humeur désagréable. On peut arrêter une hypoglycémie ou l'éviter juste avant un repas, en prenant des fruits ou exceptionnellement une boisson contenant du sucre et/ou du glucose. Attention aux mélanges glucose-fructose de l'industrie alimentaire, dans les bonbons ou sirops notamment, qui sont de très mauvaise qualité.▶ Le petit déjeuner devrait être important et glucidique (Fruits ou fruits secs, céréales ou pain multi-céréales complet, céréales d'avoines ou sans gluten (voir plus loin), confitures allégée en sucre, miel ...) pour bien démarrer la journée. Beaucoup de sucre lent et un peu de sucre rapide permettra de garder plus longtemps l'énergie dans la matinée, avec un taux assez élevé de sucre dans le sang jusqu'à l'heure du prochain repas. C'est le cas du miel surtout s'il est sous forme liquide qui un signe de forte présence de fructose par rapport au glucose, comme dans le miel d'acacia, châtaignier ou

	<p>sapin selon vos goûts. On peut aussi opter pour un petit déjeuner riche en protéine, le fameux bacon de porc ou de dinde par exemple qui sont peu gras.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Pour le déjeuner, le sandwich n'est pas un mauvais choix s'il est fait avec du pain complet ou mieux 5 céréales, s'il ne contient pas trop de gras (beurre, fromage), en préférant une sauce blanche par définition plus légère. S'il est pris en dehors de son poste de travail, si possible dans la nature, cela sera une vraie pause énergétique. Évidemment il sera bon aussi de manger avec des collègues de travail qu'on apprécie et qui ne parlent pas trop de boulot pour faire aussi une pause côté stress. ▶ Le Déjeuner devrait être assez copieux pour tenir jusqu'au soir ou jusqu'à la collation de fin d'après-midi, mais certains subissent une baisse d'énergie vers 14H00 qui peut être amplifiée par le processus de digestion. Si vous êtes chez vous, une sieste de moins de 30 mn peut aider, sinon il faudra apprendre à manger plus léger et prendre ensuite vers 17H une collation comme des fruits frais ou déshydratés, ou encore des fruits secs (amandes, noix de cajou, noix, noisettes, ...) sans sucres ni sel ni huile ni conservateurs. ▶ Le dîner devrait être le repas le plus léger de la journée, car c'est un piège classique qui provoque la prise de poids et une digestion importante qui va gêner la qualité du sommeil et donc augmenter le déficit d'attention le lendemain. Le meilleur moyen de ne pas avoir envie de manger trop le soir est de prendre quelques fruits en fin d'après-midi ou même 1/2H avant de commencer le dîner afin d'éviter de se ruiner sur le repas du soir pour combler un manque de sucre de sang. Il faut toutefois manger suffisamment pour ne pas se réveiller en hypoglycémie durant la nuit. ▶ Le corps étant une machine thermique, il est bon d'adapter à tout moment sa quantité de calories à sa dépense énergétique, donc on mangera plus en quantité les jours d'activité physique intense ou de sport. L'énergie des aliments et des dépenses physiques est mesurée en kilocalorie, et on doit se situer au niveau journalier entre 1000 et 2500 selon son âge, son sexe, sa masse musculaire et son activité physique. On va apprendre à lire les étiquettes des produits que l'on consomme pour voir sa valeur énergétique mais aussi sa composition. Chaque aliment ou produit agroalimentaire est ainsi composé de glucides (sucres rapide ou lent), de protéine et de lipide (matière grasse, 2 fois plus calorique) dont on va parler en détail ci-dessous.
<p>Glucides</p> <p>Index glycémique</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Chaque aliment de type glucide a un index glycémique qui représente la durée de propagation du sucre (glucose) dans le sang c'est à dire la durée de l'énergie que procure un aliment et son temps de digestion. Attention aux sucres rapides trop fréquents car ils activent l'insuline exagérément, ils provoquent 3 heures une hypoglycémie et il y a un risque de diabète (type 2) à terme, les adultes TDAH y sont très exposés. ▶ Privilégier les sucres lents (index glycémique faible) comme le pain complet, semi-complet, aux céréales ou au froment, les céréales complètes, les pâtes complètes, le riz complet etc. Le pain blanc n'est pas bon pour la santé, c'est de l'amidon, des calories vides sans fibres ni minéraux, un index glycémique élevé équivalent au sucre, et il ne doit sa popularité dans la France de l'après guerre que par un raz le bol du pain noir qui était obligatoire (les moulins ne fonctionnaient plus pendant la guerre). C'est une des nombreuses aberrations alimentaires collectives. Pour les féculents

	<p>de type pommes de terre, un temps de cuisson plus court permettra d'avoir un index glycémique le plus faible possible, donc meilleur. En résumé, diminuez ce qui est blanc (sucre, pain blanc, patte blanche, farine blanche, riz blanc et sel) et rajouter éventuellement des protéines pour diminuer l'index glycémique du bol alimentaire.</p> <p>► Cas particulier, si l'on n'a pas de fruits, on prendra un sucre rapide comme un soda si on doit se concentrer sur une tâche une heure avant un repas, et spécialement si on est en hypoglycémie, ou si l'on doit faire un effort sportif.</p>
<p>Lipides</p> <p>Omega 3</p>	<p>► Evitez les produits industriels contenant des lipides et les produits de l'élevage intensif car ce sont souvent des mauvaises matières grasses, c'est à dire des acides gras saturés ou gras trans (insaturé hydrogéné). Préférez plutôt les Omega-3 (acide gras poly-insaturés alpha linoléique) et Omega-9 (acide gras mono-insaturés). Les Omega 3 sont des lipides (matières grasses) qui nous sont particulièrement bénéfiques car ils activent la dopamine et la sérotonine et sont particulièrement bénéfiques pour l'attention, l'humeur et l'hypersensibilité, en plus des autres effets bénéfiques sur le cerveau et le cœur.</p> <p>► On trouve les omega-3 en grande quantité dans les poissons gras (maquereau, hareng, sardine, saumon par ordre de teneur). Privilégiez le rayon poissonnerie frais, mais des boites de qualité (sans huile et sans sauces) feront l'affaire. N'abusez pas des gros poissons d'élevage qui accaparent le plomb (Thon, Saumon). On trouve aussi des omega-3 dans certaines huiles (colza, noix, lin). Pensez une ou deux fois par semaine à une salade avec poisson gras et huiles riches en Omega-3 (sans féculent ni pains pour limiter les calories), c'est aussi un plaisir gustatif car le gras fait du bien à nos papilles.</p> <p>► L'Omega 3 est dans une certaine mesure un antidépresseur naturel mais aussi une aide pour la concentration dans les heures qui suivent. C'est difficile d'imaginer que de simples boites de conserve de maquereaux peuvent nous aider ! Pourtant nos ancêtres Cro-Magnon consommaient globalement beaucoup plus d'Omega 3 (voir régime paléolithique), le ratio Omega-3/Omega-6 s'est inversé au fil du temps alors que notre physiologie n'a pas eu le temps d'évoluer en conséquence. Eviter donc la traditionnelle huile de tournesol qui contient beaucoup trop d'Omega-6 ainsi que l'huile d'arachide. Pour les cuissons, un mélange d'huile équilibrée que l'on trouve dans le commerce fera l'affaire ainsi que l'huile d'Olive.</p> <p>► A noter que l'huile d'Olive ne contient pas d'Omega-3 mais des Omega-9 et polyphénol intéressants pour prévenir les maladies cardio-vasculaires mais sans autre intérêt pour le TDAH. L'huile de Colza est la plus équilibrée et contient en bonne proportion les Omega-3-6-9. L'idéal serait de la choisir en première pression à froid mais le gout est très prononcé. Essayez aussi l'huile de lin qui est extrêmement riche en oméga-3 mais il ne faut ne pas la consommer tous les jours tout de même car elle n'est pas assez riche en omega-6 et omega-9. Elle est très chère et doit se conserver au frigidaire.</p> <p>► On a vu dans les généralité que le le chocolat très noir (> 95% de cacao) présente des avantages si on en abuse pas. Le chocolat très noir est quasiment inconnu du grand public et peu présent dans les magasins et grandes surfaces, car la plupart des gens ne dépassent pas le chocolat à 80% de cacao. Par défaut un chocolat noir ou dessert, même haut de</p>

	<p>gamme, ne contient souvent que 50% de cacao et donc 50% de sucre rapide ordinaire ce qui en fait un aliment plutôt nocif à la santé et amenant de fausses énergies. C'est pour cela que l'on culpabilise les gens (et spécialement les femmes) qui sont accros au chocolat de base, c'est plutôt une addiction au sucre en fait. Pareil pour la plupart des confiseries chocolatées, même chez les grands chocolatiers, et encore moins des papillotes de Noël, des œufs de Pâques, du chocolat au lait ou pire le chocolat blanc qui est un danger public. Bonne nouvelle (ce site en est rempli ...), pour les gourmands il existe des alternatives avec du chocolat à base de lait d'amande et au sucre de coco par exemple, qui sera neutre pour la santé mais un bon moment de plaisir, grâce à sont bon gout quasiment identique au chocolat au lait de base. Pour ceux qui ont l'habitude du sucré, on trouve aussi des chocolats noirs incluant des sucres alternatifs comme le sirop d'agave ou le sucre de coco. On peut aussi simplement choisir un chocolat à plus de 90% de cacao, rajouter un sucre alternatif (agave, coco, un sucre alternatif (agave, coco, stevia) pour en faire une crème dessert dessert ou une boisson chaude, et là, on se fait vraiment du bien, même s'il ne faut pas en abuser. Même principe pour des gâteaux au chocolat très diététique, on remplacera la farine ordinaire par de la farine complète ou épeautre, ou encore mieux sans gluten à base de farine de sarrasin ou de châtaigne.</p>
<p>Protéine</p> <p>Régime végétarien</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les protéines activent la dopamine (grâce à la L-Tyrosine) et diminuent les risques d'hypoglycémie. Elles augmentent donc sensiblement notre énergie, notre attention et notre humeur, mais on doit rester raisonnable surtout le soir. Privilégier les viandes blanches en premier choix (Dindes et poulets car riches en L-Tyrosine) puis le poisson blanc qui sont de la protéine à 95% et en second choix le porc (préférer le jambon maigre plutôt que du saucisson. Les viandes rouges (ovins, bovins) ne devraient pas être consommées fréquemment car elles contiennent moins de protéine (contrairement à la croyance populaire), ainsi que plus de mauvais gras surtout si l'animal n'a jamais vu une prairie, donc privilégiez le bio. Le canard et l'oie sont intéressants aussi pour les omega-9, une boîte de confit feront l'affaire pour amener ces bonnes graisses dans un repas avec légumes verts, sans féculents ni pain pour limiter les calories. ▶ Si vous voulez avoir une idée approximative que pourrait produire la ritaline sur vous, essayez un repas très riche en L-Tyrosine en mangeant 1/2 dinde ou même un poulet fermier accompagné de salade ou tomate. Bien que la protéine pure améliore sensiblement notre pouvoir de concentration, on ne doit pas en abuser car cela fait travailler nos reins, pour éviter un peu cela il faut beaucoup boire dans les heures qui suivent. Si vraiment vous n'arrivez pas à acheter la viande et le poisson régulièrement, prévoyez dans un premier temps des sachets de protéines qui vous dépanneront quand vous n'aurez plus rien dans votre réfrigérateur. Vous en trouverez dans les rayons régime pour femme ou en plus pur dans les rayons sportif d'homme pour la musculation. Si vous prenez des protéines en poudre avec un gout sucré (éventuellement chocolaté), c'est aussi une solution temporaire pour faire baisser votre boulimie de sucrerie, chocolat et autre dessert. ▶ La stratégie protéine animale fait partie de la stratégie de stimulation qui peut faire du sens à une époque de sa vie ou on a vraiment besoin de concentration. Puis on peut aller vers une stratégie anti-stress qui est plus viable à long terme et plus performante. Comme on a appris à arrêter la ritaline ou le café, on peut apprendre à diminuer voire arrêter les

	<p>protéines animales pour aller vers un régime végétarien, plus propice au calme mental, à la zénitude, en pratiquant la relaxation, la méditation ou la marche contemplative. Il faudra toujours consommer des protéines végétales (légumineuses notamment) et cela demande plus de vigilance pour avoir une alimentation équilibrée, il sera plus prudent de continuer à consommer des produits laitiers et des œufs ainsi que des compléments alimentaires naturels : La spiruline pour avoir les acides aminés nécessaires et éviter l'anémie, des graines de lin ou des pilules DHA d'algues marine pour les omega-3 .</p>
<p>Régimes spéciaux : - sans gluten - sans caséine</p> <p>Jeûner</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le gluten est un ensemble de protéines qu'on retrouve dans certaines céréales comme le seigle, le maïs et surtout le blé etc. L'intolérance au gluten touche 2 à 5% de la population mais touche en fait beaucoup plus de monde car notre système digestif n'a pas assez évolué depuis le néolithique et la culture du blé et sa transformation par l'homme, tout comme la caséine des produits laitiers. Donc on constate chez beaucoup de gens des lenteurs digestives, un reflux gastro-oesophagien. De nombreux sportifs très connus suivent avec succès un régime sans gluten sans pour autant y être allergique. Le gluten peut être un des facteurs d'aggravation du TDAH chez les enfants et les adultes aussi. ▶ Testez pendant quelques jours un régime sans gluten (sans pain, céréales, pâtes classiques) privilégiez le riz, des céréales et pâtes sans gluten (sarrasin, quinoa, châtaigne, riz ...) que l'on trouve dans les boutiques diététiques, les bananes que l'on peut aussi écraser dans les desserts et dans un bol de fruit sec le matin. Le blé moderne est la plus mauvaise céréale (même le blé complet) car elle a été très modifiée pour le rendement ce dernier siècle avec beaucoup plus de gluten. On trouve ce blé de partout (pâtes, pizzas, gâteaux, ...). Un blé contenant moins de gluten est le petit épeautre, en théorie proche du blé sauvage antérieur au néolithique. Les farines ou pains multi-céréales (blé, seigle, avoine, sarrasin, lin, riz, ...) sont un bon compromis et on les trouve dans beaucoup de boulangeries. ▶ De même il est intéressant de tester un régime sans caséine donc sans produits laitiers puisque nos ancêtres lointains ne pratiquaient pas l'élevage (voir régime paléolithique). Remplacer le lait d'animaux par le lait de soja, le lait d'amande de riz ou d'avoine que l'on trouve dans les magasins diététiques. Le lait de chèvre est meilleur que le lait de vache. Pour les grands amateurs de fromage, il est difficile de s'en passer complètement donc privilégiez un repas hebdomadaire spécial fromage en essayant de ne pas y associer du pain blanc. Une fondue savoyarde au brocoli et choux fleur est beaucoup plus digeste et est tout aussi bonne. ▶ Le jeûne est intéressant même s'il demande un accompagnement la première fois. Cela paraît en opposition avec le fait d'éviter l'hypoglycémie. Mais le corps est malin et a appris à gérer correctement un manque de nourriture prolongé qui devait être fréquent chez nos ancêtres les chasseurs. À partir du 2ème jour sans alimentation, le cerveau se passe du glucose du sang amené par les glucides pour puiser dans les réserves de graisse et de muscle transformées aussi en glucose. Au bout de 5 jours, le foie et les reins produisent des corps cétoniques qui remplacent le glucose. Il faut être prudent car on peut avoir des pertes d'attention les premiers jours, mais cela rentre dans l'ordre et il y a ensuite un effet positif sur l'énergie, l'humeur et l'attention. Il faut mettre son corps en mouvement en même temps (il existe de nombreux stages Jeûne et randonnée), n'être pas seul si possible. On se rend compte qu'on est plus en osmose avec notre

entourage, la nature, l'instant présent, la vie. Un jeûne d'une semaine peut être révélateur pour des prises de conscience chez l'adulte TDAH à travers un calme mental naturel, même s'il ne faut pas s'y attacher car il est difficile de le faire régulièrement. Jeûner un jour par semaine peut se faire, et ainsi se détoxifier régulièrement.

■ Conseils détaillés dans la catégorie **Nutriments, compléments alimentaires et médicaments légers**

Compléments alimentaires	Il existe des nutriments qui favorisent la vigilance, la concentration, la mémorisation, reculent la fatigue tout en préservant l'équilibre général
Spécifiques concentration et mémoire	<ul style="list-style-type: none">▶ Les meilleurs nutriments pour la concentration et la mémoire sont : DMAE (Diméthylaminoéthanol), Phosphatidylserine, PCA, Ginkgo Biloba, Choline, DHA (omega 3), L-glutamine (précurseur GABA), Bacopa, Vinpocetine, Huperzine, et surtout la L-Théanine (Thé vert) et le Rhodiola. Vous trouvez la plupart au rayon herboriste des pharmacies. L'action de ces nutriments est quasiment instantanée et "boostent" le cerveau pendant environ 2H, on peut ainsi en prendre plusieurs différents dans une journée cérébralement intense pour optimiser son rendement. Attention car vous serez aussi plus performants sur vos addictions. Ces nutriments sont vraiment efficaces pour retarder la fatigue intellectuelle qui nous est fatale en terme de concentration et de mémoire.▶ On trouve ces nutriments combinés de manière synergiques dans des compléments alimentaires efficaces que l'on ne trouve que sur Internet. Parmi les meilleurs combinés pour l'attention et la mémoire, on peut citer "Focus Factor" , "Vaxa Attend" et "Constant Focus". Le 1er est le plus équilibré avec en plus beaucoup de vitamines et de minéraux (dont le magnésium), le 3eme est plus spécifique pour gagner en attention. 1/2 comprimé ou gélule est suffisant pour une action optimum sur 1h▶ Ces compléments alimentaires sont très intéressants pour les étudiants en période de révision ou pour tous ceux qui travaillent beaucoup sur ordinateur essentiellement pour diminuer la fatigue intellectuelle et oxygéner le cerveau. Ils sont sans effets secondaires (car sans caféine) et peuvent même retarder un éventuel Alzheimer car ces nutriments nourrissent véritablement le cerveau.▶ Pour la concentration, mention spéciale à la L-Tyrosine qui est le précurseur de la dopamine, donc de la ritaline naturelle en quelque sorte puisque c'est un acide aminé composant les protéines. C'est vraiment le nutriment naturel qui traite le plus efficacement le TDAH et sans effet secondaire. On le trouve sur Internet mais certaines

	<p>pharmacies le propose en tant que préparation. On le trouve aussi dans d'autres compléments alimentaires comme la spiruline, les protéines de soja, mais aussi dans l'alimentation courante : le poulet ou la dinde, le blanc d'œuf, ou certains fromage blanc (cottage cheese) ou secs (parmesan) sans en abuser.</p> <p>► Mention spéciale à une algue, la spiruline d'abord qui amène tous les acides aminés de la protéine (dont la L-Tyrosine qui prend le dessus dans ces cas) et les minéraux, légèrement aphrodisiaque au passage. On trouve cette algue en comprimé ou en paillette, elles a plutôt bon goût et peut-être mélangé avec un jus de fruits ou une boisson chaude.</p>
<p>Humeurs Hypersensibilité Sommeil Stress Trac</p>	<p>► Pour améliorer l'humeur, mention spéciale à la L-phénylalanine qui est le précurseur de la noradrénaline, donc un antidépresseur naturel en quelque sorte puisque c'est un acide aminé composant les protéines. Tout comme la L-Tyrosine, C'est un le nutriment naturel conseillé pour le TDAH et avec peu d'effets secondaires. On en trouve dans beaucoup de graines et de légumes comme dans le chocolat très noir qui contient aussi le PEA, substance que l'on peut trouver aussi en gélule. Signalons aussi le Tryptophane (pour le sommeil et l'humeur) le soir avant de se coucher pour augmenter les taux de sérotonine qui permet de mieux vivre ou éviter une période dépressive légère. Le millepertuis (hypericum) et la griffonia (5htp) sont aussi considéré comme des antidépresseurs naturels, mais il ne conviennent pas aux personnes ayant un trouble bipolaire et ne favorisent pas l'attention donc moins utilisé pour les adultes TDAH).</p> <p>► Pour diminuer le stress et l'anxiété, l'impulsivité et l'hypersensibilité, des suppléments de naturels de GABA sont efficaces, notamment un produit nommé "Gaba Calm" qui contient aussi de la L-Tyrosine et qui agit rapidement car on le laisse fondre sous la langue. Il est efficace, sans danger, efficace pour les symptômes du TDAH et unique en son genre, on peut le commander sur internet</p> <p>► Pour certains, les compléments alimentaires et acides aminés vu plus haut sont trop forts et ils ont donc besoin de nutriments beaucoup plus légers, surtout pour diminuer l'impulsivité, le stress ou l'anxiété. Les plantes sont alors un bon choix, comme la valériane, la passiflore, l'aubépine, l'ashwagandha, ou des tisanes spécifiques. Mais le meilleur est la L-Théanine à travers le thé vert, qui a aussi des vertus stimulantes, et c'est plus sympa que d'avaler une gélule de plus. Dans le style convivial, Il existe aussi, outre le chocolat noir dont il ne faut pas abuser, et aussi des tisanes efficaces pour le stress et l'anxiété que l'on trouve dans les pharmacies ou herboriste (exemple de compositions gagnantes : anis vert, serpolet, aubépine, tilleul, aspérule, lavande, coquelicot)</p> <p>► Les fleurs de Bach peuvent donner de bons résultats pour ces personnes impersensibles à toutes molécules, en agissant aussi sur la concentration et l'impulsivité. La clematite est souvent conseillée pour la concentration, il existe même des compositions spéciales TDAH (sans retours réels de leurs efficacité par les internautes), et le fameux rescue (en spray) pour les crises d'angoisses qui est le mélange le plus connu dans les fleurs de bach.</p> <p>► L'homéopathie est une bonne alternative pour les personnes trop sensibles pour prendre des compléments traditionnels vus plus haut : Anacardium pour les problèmes de distraction et d'estime de soi, aurum metallicum ou</p>

	<p>baryta carbonia pour la vie sociale, chamomilla pour une meilleure gestion de la frustration, lithium pour atténuer les changements d'humeur, Ignata pour le stress qui rend hypersensible et hyperactifs stress. Mention spéciale pour le gelsenium pour le stress et le trac qui inhibe (examen , rencontre amoureuse).</p>
Vitamines et minéraux	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les vitamines du groupe B sont très intéressantes, avec un fort dosage du l'ordre de 50mg. la B1 pour la fatigue intellectuelle, la B6 pour la synthèse des neurotransmetteurs du TDAH, ou un complexe de toutes les vitamines B (+ Choline) pour le stress en général. Elles ne sont pas dangereuses mêmes avec des doses bien supérieures aux préconisations officielles, par exemple 50mg. ▶ Un multivitaminé quotidien pour compléter l'alimentation moderne n'est pas de trop, avec les vitamines C et E très anti-oxydantes, les vitamines A et D pour lesquels on ne doit pas dépasser un certain dosage, en enfin les sels minéraux et oligo-éléments (magnésium, calcium, zinc, ...). ▶ Des suppléments de magnésium semblent bien fonctionner en diminuant l'anxiété et l'hyperactivité cérébrale pour certains. Des études tendent à montrer que le manque de magnésium due à l'alimentation moderne serait en déficit chez presque tous les enfants et adultes TDAH et constituerait donc un facteur d'aggravation du TDAH. Prendre des gélules de magnésium peut être intéressant car notre alimentation moderne en manque, notamment à cause du raffinage des farines (farine blanche et pain blanc). ▶ Une carence en fer (fréquent chez les femmes et les enfants) peut aussi diminuer la concentration, l'humeur et augmenter la fatigue jusqu'à l'anémie. Mais une alimentation équilibrée en contient suffisamment. Des études ont montrées la bonne action de suppléments en fer (ferrite). On peut commencer par manger plus souvent des lentilles, haricots blancs secs, céréales complètes, viande maigre, abats, foie de volaille .
Sous prescription	<ul style="list-style-type: none"> ▶ De légers stimulants peuvent remplacer avantageusement la caféine et la nicotine. Ce sont souvent des vasodilatateurs ou des anti-ischémiques qui augmentent le débit sanguins et surtout l'oxygène dans le cerveau. Citons par exemple le Piracetam et l'Hydergine, bien synergiques ensemble, sous prescription avec votre médecin de famille. ▶ D'autres se trouvent légalement sur internet sous l'appellation "smart drug" et peuvent permettre de gérer une situation temporaire difficile. Mais rappelez-vous qu'à terme une respiration amplifiée et régulière amène aussi l'oxygène au cerveau et peut faire à peu près le même effet.