

## CONSEILS DÉTAILLÉS DANS LES CATÉGORIES : SOMMEIL, ACTIVITÉ PHYSIQUE, RESPIRATION, RITUELS MATIN ET SOIR, CAFÉ, ALCOOL, TABAC

<p><b>Hygiène de vie</b> <b>Exercice physique</b></p>	<p><b>Ce chapitre peut sembler un peu moraliste voire rabat-joie pour les plus jeunes lecteurs de ce site.</b> Pourtant ce qui est pourtant visé ici c'est un vrai renouveau au niveau bien-être, et indispensable à une vraie joie de vivre. Il est très important pour les adultes TDAH de savoir gérer leur énergie pour bien fonctionner, d'avoir des règles pour être plus régulier et obtenir ainsi une attention et une humeur plus régulière. Beaucoup ont de mauvaises habitudes (ou pas d'habitudes) en matières d'hygiène de vie, ce qui accentue fortement leurs symptômes négatifs. C'est en même temps une des conséquences de ce trouble par manque d'attention sur les règles élémentaires d'hygiène de vie. Le meilleur point de départ et de changer la première et la dernière heure de la journée.</p>
<p><b>Soirées calmes</b></p> <p><b>Diminuer les écrans moins d'écrans (TV et d'ordinateur) le soir</b></p> <p><b>Relations harmonieuses</b> <b>En fin de journée, être connecté et en harmonie avec ses proches</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Passez des soirées calmes et éviter les activités trop stimulantes en 2ème partie de soirée. C'est le premier conseil détaillé de cette longue série, et c'est peut-être un des plus importants pour les adultes TDAH. La qualité de la journée suivante dépend beaucoup du type de soirée qui l'a précédée, donc c'est vers 18H00 que vous prenez les bonnes décisions pour le lendemain, comme d'arrêter le travail plus tôt et revenir à votre vie privée. Passez donc vos soirées de manière relativement calme, afin de baisser l'hyperactivité mentale générée dans la journée.</li><li>▶ Les nouveaux écrans de télévision géants et hyper réalistes diffusant des programmes de télévision modernes accentuent l'hyperactivité mentale, avec des images trop lumineuses pour le soir et qui défilent trop vite (toutes les 3 secondes en moyenne). Diminuez les films, séries ou émissions violentes ou pessimistes dont les journaux télévisés. Optez pour un programme gai et calme si vous ne pouvez pas éviter la télévision, en arrêtant au moins une heure avant votre rituel endormissement.</li><li>▶ Eviter aussi les activités sur les autres écrans (ordinateur, tablette, smartphone) en 2ème partie de soirée (recherche sur internet d'une nouvelle solution miracle pour résoudre tous vos problèmes, réseaux sociaux, jeux). En effets la lumière bleue des écrans (y compris télévision) bloquent la mélatonine qui est l'hormone du sommeil, donc votre cerveau reçoit l'information qu'il n'est pas encore l'heure de dormir. De plus l'activité stimulante sur les écrans ne préparent pas au sommeil. Il existe des filtres de lumières bleus pour les écrans ou des logiciels pour en diminuer l'impact négatif : "f.lux" sur les ordinateurs et beaucoup d'applications (app) sur spartphone/iphone/ipod. Mais le mieux est vraiment d'éteindre les écrans le plus tôt possible en soirée.</li><li>▶ Une projection vidéo ou une sortie au cinéma le soir, avec un film divertissant, positif ou inspirant et des plans pas trop rapides (&gt;6 sec) seront moins nocives pour le sommeil que la tv ou les écrans ordinateurs/smartphones. Les seuls écrans vraiment neutres pour le sommeil sont les lecteurs de livre numérique, car il ne diffusent pas une lumière vive et parce que l'activité de lecture est moins stimulante qu'un film. De même il est bon de tamiser les éclairages de la</li></ul>

<p><b>Rituel d'endormissement musique, livres, livres audios</b></p> <p><b>Cliquer sur l'image pour télécharger des audios</b></p>	<p>maison en évitant certaines ampoules LED le soir qui diffusent une lumière bleue. Préférez les lampes de type halogène qui diffusent une lumière moins nocive pour les yeux et dont l'intensité de la lumière est facilement réglable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Eviter les conflits relationnels et mettez en place un rituel bienveillant avec votre conjoint ou vos enfants, basé sur le positif de la journée et le pardon des petites altercations. Idem avec soi-même, ne pas ressasser les mauvais moments de la journée et ne pas penser au stress du lendemain. Sortir le soir jusqu'à une heure raisonnable est souvent moins hyperactif pour notre cerveau que de rester devant sa télé ou son ordinateur. Si c'est dans vos besoins ou valeurs, faire la fête de temps en temps sera intéressant car cela chassera vos pensées négatives.</li> <li>▶ En fin de soirée, un rituel d'endormissement est très efficace, comme l'écoute de musique relaxante ou d'audios apaisants et inspirants. Les dernières pensées qui accompagnent l'arrivée du sommeil sont importantes pour la qualité du sommeil et notre humeur au réveil. Lire un livre peut être intéressant pour ceux qui le peuvent, mais cela nécessite de la concentration. Donc écouter un livre audio en dilettante est souvent mieux désigné le soir pour nous détourner de nos pensées sans nous fatiguer, et cela peut favoriser ainsi l'arrivée du sommeil. Le volume sera le plus bas possible si on veut s'endormir avec un livre audio. Dans une phase de restructuration comme vous êtes peut-être en ce moment, ce sera d'autant plus profitable si on écoute un livre audio inspirant et apaisant de développement personnel.</li> <li>▶ Si malgré tout l'endormissement se fait attendre, il est intéressant de se concentrer sur une image mentale apaisante, les bons moments de la journée qui vient de se terminer, ou sur sa respiration. Pour certains le simple fait d'être allongé dans le noir génère de l'anxiété. Les plus expérimentés feront 10mn de respiration en cohérence cardiaque, une relaxation corporelle ou une méditation dans leur lit. Si le sommeil ne vient toujours pas, Il est préférable de lire un livre, écouter un livre audio, ou même se relever pour marcher un moment, sans se stimuler avec un écran, et attendre le bâillement suivant indiquant le début d'un nouveau cycle de sommeil (tous les 90 mn).</li> </ul>
<p><b>Qualité Sommeil</b></p> <p><b>Hygiène de vie Lumière du jour et exercice physique durant la journée. Repas du soir léger</b></p> <p><b>Régularité Avoir une durée de</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Le sommeil doit être considéré comme un outil de performance et non pas une perte de temps. La qualité du sommeil est très importante chez l'adulte TDAH, beaucoup plus que chez la majorité des adultes suffisamment attentif et qui peuvent se permettre parfois un mauvais sommeil. Relisez au chapitre médicament les différents troubles du sommeil qui se retrouvent souvent chez les adultes TDAH (à 75%). Citons l'hypersomnie, la narcolepsie, l'insomnie de début de sommeil, l'insomnie de réveil précoce, l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos, etc ...). Avant de se tourner vers les médicaments possibles, on va améliorer son hygiène de vie générale (plus d'activité physique et de contact à la lumière du jour, moins de café, d'alcool, de tabac et de nourriture le soir) et son état psychique (moins de stress, de colère ou d'insatisfactions). Dans tous les cas <b>évit</b>ez une utilisation quotidienne d'<b>anxiolytiques benzodiazépines</b> qui détériorent la qualité du sommeil, même s'ils constituent exceptionnellement une bonne béquille pour réduire une anxiété extrême. Préférer la mélatonine et, de temps en temps, sans en abuser, un hypnotique car ils respectent la qualité du sommeil (Voir votre médecin).</li> </ul>

<p><b>sommeil régulière</b>  <b>Se coucher à heure fixe et bien avant minuit</b>  <b>(de 21H à 24H)</b></p> <p><b>Pas d'écrans dans le lit</b>  <b>y compris le smartphone.</b>  <b>Impact très négatif sur la qualité du sommeil et donc de l'attention le lendemain</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>rituel d'estime de soi</b> devant le miroir de sa salle de bain.</li> <li>▶ Si vous avez suivi ces conseils, votre hyperactivité mentale n'est pas encore là et sera moins importante tout au long de la journée importante. Prenez votre douche, pourquoi pas en chantant afin de ne pas commencer à avoir des pensées stériles ou négatives. Vous pouvez essayer la douche énergétique en alternant chaud et froid sur les jambes les premiers jours, puis progressivement les bras, l'abdomen, la tête, la nuque, puis le dos pour les plus courageux. Tout ces rituels font que vous êtes à la fois calme et en énergie, centré avec votre famille ou seul devant votre bol, sans écouter à la radio les nouvelles accablantes du monde. Le petit déjeuner doit être copieux et énergisant mais sans caféine (thé vert ou décaféiné à la place). Optez plutôt pour un petit-déjeuner à base de sucres lents, et de temps en temps à base de protéine (voir chapitre diététique)</li> <li>▶ Puis vous commencez votre journée de travail. Si vous n'êtes pas obligé de pointer au bureau ou rester à la maison, vous pouvez sortir pour marcher un peu, ou allez travailler une heure au café du coin si c'est possible. Dans tous les cas essayez d'éviter vos addictions et distractions pendant la première heure de travail (internet, emails, ...) en avançant sur une tâche prioritaire, avec éventuellement une TO DO LIST journalière et hebdomadaire en période de crise ou de gros volume d'activités pour vous enlever l'anxiété d'oublier une tâche importante (voir chapitre procrastination).</li> </ul>
<p><b>Respiration</b></p> <p><b>Respiration ventrale</b></p> <p><b>1er exercice immédiat :</b>  <b>- Gonfler le ventre à l'inspiration et imaginer votre diaphragme qui descend</b>  <b>- Dégonfler à</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Les enfants et les adultes TDAH ont souvent une respiration faible ou irrégulière, en n'utilisant que la partie haute de leur poitrine et rarement l'abdomen. Cela amplifie le stress, la fatigue et par conséquent l'attention. C'est aussi très gênant la nuit car cela peut induire des troubles comme l'apnée du sommeil. Pour la journée, le plus simple est de <b>mettre en place progressivement une respiration plus ample et plus régulière</b>. On gonfle le ventre comme un ballon à l'inspiration et on rétracte ce même ventre à l'expiration, ce qui a pour effet de faire descendre le diaphragme (à l'inspiration) et le faire monter (à l'expiration), commencez à vous entraîner maintenant en regardant l'image animée ci-contre. Puis on amplifie jour après jour sa respiration, au réveil comme on l'a vu plus haut, et spécialement quand on a besoin de contrôler son impulsivité ou ré-oxygéner ses neurones, en faisant des pauses au travail (voir "Travail et organisation). En médecine chinoise et dans le yoga, la respiration est l'outil de prédilection pour recharger ses batteries (batterie des reins) nécessaire au corps et au cerveau.</li> <li>▶ Dans un premier temps on ne retiendra pas l'air et on se contentera d'amplifier sa respiration comme on peut, le temps que son cerveau s'habitue à ne plus être en apnée et que cela n'engendre pas de vertige. Il faut faire une pause entre chaque respiration, espacer les inspirations pour ne pas partir en hyper ventilation, gonfler le ventre à</li> </ul>

<p><i><b>l'expiration et en rentrant les abdos</b></i></p> <p><b>Respiration en cohérence cardiaque</b></p> <p><b>2eme exercice immédiat</b></p> <p><i><b>- Inspirer quand la boule bleu clair grossie</b></i></p> <p><i><b>- Expirer quand elle réduit</b></i></p>	<p>l'inspiration. Cela produira un effet calmant sur le mental en agissant sur le nerf vague, qui est un composant du système parasympathique, responsable de la lutte antistress dans notre organisme. C'est très dur au début. En effet pour beaucoup d'entre nous, le diaphragme s'est bloqué au fil des années, et il faudra quelques mois pour le débloquent mais les bénéfices seront à la hauteur de l'effort. Au fil du temps heureusement ces exercices de respirations amplifiés seront au contraire très agréables, énergétiques et relaxant à la fois. C'est la priorité des priorités pour un vrai renouveau surtout pour ceux ayant des montagnes russes émotionnelles.</p> <p>► On peut sse faire aider par une méthode et des outils associés audio ou vidéo comme ceux ci-contre. La cohérence cardiaque et une approche scientifique qui fera fuir moins de gens que les approches orientales et méditatives. Il s'agit de se faire aider par une petite vidéo qui montre quand inspirer puis expirer pendant 5 mn. Le temps d'inspire et d'expire est identique, 5 secondes chacun et pas de rétention d'air entre les deux. Arrive alors au bout de 2 ou 3 mn un état de cohérence cardiaque qui est la synchronisation de la variabilité de la fréquence cardiaque avec la respiration. Si on poursuit quelques minutes de plus au rythme de 6 respirations par minutes, il arrive alors un état appelé résonance cardiaque qui amplifie encore les bénéfices de cette cohérence. On peut aller plus loin et achetez un logiciel de biofeedback (voir dans le chapitre thérapie). /span&gt;</p> <p>► Ainsi petit à petit notre façon de respirer change, on arrête de vivre en apnée, avec beaucoup d'effets positifs sur l'énergie, l'attention, l'humeur et la santé, car d'une part le chaos cardiaque induit par une respiration irrégulière est source d'émotions désagréables, d'autre part l'hypoxie (manque d'oxygène) perturbe les émotions, la régulation de nos neurotransmetteurs, et devient une des causes majeurs de nombreuses maladies aujourd'hui comme le soutient à juste titre la médecine chinoise. L'idéal est de conscientiser la respiration afin de bloquer quasiment les pensées pendant quelques secondes, ce qui fait travailler sur l'attention et augmente l'énergie. C'est un premier pas vers l'apprentissage de la méditation très bénéfique aussi pour le TDAH, que l'on verra plus loin,</p>
<p><b>Sports</b></p> <p><b>Sports d'endurance</b></p> <p><b>Sports à risque</b></p> <p><b>Sports de précision</b></p> <p><b>Addiction au sport</b></p>	<p>► Le sport est vital pour beaucoup d'adultes TDAH, en augmentant leur énergie, leur humeur, leur attention et en diminuant leur anxiété ou leur hypersensibilité. Faire un sport d'endurance permet de respirer amplement et donc provoquer <b>un afflux d'oxygène dans le cerveau</b> que l'on peut reproduire dans une certaine mesure avec la respiration amplifié vue précédemment. Ainsi on va générer les endorphines puis la dopamine dans les heures qui suivent, en plus de l'angle déstressant pour les jours qui suivent. <b>C'est pour beaucoup l'outil numéro un pour être relativement équilibré</b> émotionnellement et pour recharger ses batteries énergétiques. En ce sens il est très intéressant d'avoir une ou plusieurs pratiques sportives hebdomadaire. La solution "tout sport" n'est pas la bonne à long terme pour un bon équilibre, mais elle peut être intéressante à court terme pour passer une période difficile ou passer un palier dans son développement personnel ou professionnel, en ayant conscience qu'un excès de sport n'est pas une solution à long terme.</p> <p>&amp; ► En effet, il est important d'avoir conscience que des efforts extrêmes quotidiens entraînent une dépendance à la dopamine ainsi générée artificiellement, et surtout aux endorphines qui donne un effet encore plus euphorisant. Les 2</p>

	<p>neurotransmetteurs dopamine et endorphine ne seront plus produits naturellement en dehors de pratiques sportives intenses et on en revient à une addiction similaires à de la drogue dure même si ce n'est pas mauvais pour la santé physique. Beaucoup de sportifs de haut niveau ou simplement amateurs sont prisonniers de cette dépendance, ils doivent enfile la tenue de sport quasiment tous les jours et par tous les temps, craignant une blessure physique et perdre ainsi leur équilibre nerveux précaire. Beaucoup ne prennent plus de plaisir psychologique à leur pratique, n'arrivent pas à se sortir de cette dépendance neurologique, sans chercher vraiment d'autres solutions, car ce n'est pas considéré comme une addiction par la société, même si elle a maintenant un nom : La Bigorexie. Si vous êtes déjà dépendant d'un sport extrême (comme le triathlon) et que ce n'est plus un plaisir pour vous, il va falloir réduire petit à petit la fréquence et l'intensité des entraînements en compensant avec un nouvel équilibre de vie et des activités physiques plus douces et/ou plus consciente comme les arts martiaux ou le yoga.</p> <p>► A un moindre niveau, il existe une dépendance plus psychologique avec les sports à risque ou très exaltants mais difficiles à pratiquer régulièrement (parapente, haute montagne, plongée ...) ou pour des activités interdites (hautes vitesses sur la route). D'autres sports ou d'activités nécessitant une grande précision sont plus simples à pratiquer (l'escalade, l'équitation, les arts martiaux, ...). Il s'agit de débrancher son cerveau des pensées compulsives permanentes. Les sportifs de haut niveau appellent cet état de parfaite concentration "la zone" et sont alors capables de grandes performances. C'est encore plus évident avec un sport nécessitant à tout prix une concentration extrême pour ne pas se blesser. Ces sports de précision permettent de s'équilibrer régulièrement, on revient la tête vidée avec une meilleure attention et une meilleure humeur pour les heures ou jours qui suivent, et progressivement une meilleure confiance en soi. Ce principe s'applique aussi pour toute activité manuelle ou artistique motivante demandant une attention non cérébrale.</p>
<p><b>Mouvements doux du Corps et de l'esprit</b></p> <p><b>Activité physique quotidienne</b></p> <p><b>La Marche</b></p>	<p>► Les nouvelles technologies liées à l'étude du cerveau (Imagerie à résonance magnétique) ont mis en évidence la correspondance entre le mouvement du corps et le développement des capacités cognitives. En résumé, plus on bouge et plus on développe nos capacités psychomotrices, plus on améliore le fonctionnement de notre cerveau par la création de nouvelles connexions neuronales. Les bénéfices d'une vie en mouvement ne se situent donc pas qu'au niveau corporel, mais aussi et surtout au niveau mental et psychique en agissant sur les neurotransmetteurs, ce qui intéresse au plus haut point les adultes TDAH. Un peu d'activité quotidienne tous les jours est plus intéressant qu'une grande séance sportive hebdomadaire ce qui n'empêche pas un exercice cardio et musculaire plus intense une fois par semaine.</p> <p>► Toutes formes d'activités corporelles, de gymnastique, d'aérobic, d'étirement, d'assouplissement ou de musculation sont intéressantes. Il est indispensable d'avoir une pratique quotidienne. On peut opter pour une gymnastique tonique comme l'aérobic si on en a le courage, car cela amène en plus la composante cardio-vasculaire. Il est peut-être plus prudent de choisir une technique de gymnastique douce qu'on peut pratiquer chez soi, avec ou sans accessoire, comme la méthode Nadeau ou Pilate. Certaines permettent aussi de traiter les problèmes de mal de dos comme la méthode</p>

<p><b>Activités manuelles</b></p>	<p>Mézières. Ce sera encore plus efficace pour le cerveau si elle est faite en conscience des mouvements de son corps et de sa respiration, sans être submergé par ses pensées, et on parlera plutôt de Yoga ou Qi-Gong (voir chapitre suivant). Toutes les formes de danse sont très intéressantes aussi. Trouver le type d'exercice qui vous convient le mieux et le faire souvent, ou faites un panaché de ce qui vous réussit le mieux tout en étant agréable à exécuter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Les bienfaits de la marche sur l'activité cérébrale sont complètement sous-estimés aujourd'hui. 20 mn de marche est cependant aujourd'hui reconnu bon pour la santé mais aussi pour le cerveau et les neurotransmetteurs. 1 ou 2 heures de marche quotidienne est encore mieux surtout pour un adulte TDAH. L'idéal est <a href="#">une marche méditative dans la nature</a> en mode contemplation. Elle devrait être pratiquée tous les jours, nos ancêtres marchaient 20 km par jour en moyenne dans la nature, nous sommes avant tout des bipèdes. Elle est à la portée de tous à différents moments de la journée, il suffit de s'arrêter à la station de métro précédente ou de ne pas prendre le bus ni les escalators et ascenseurs et de privilégier les jardins, les parcs et les allées boisées ou fleuries sur son trajet. Monter plusieurs fois par jour plusieurs étages à pied est une activité cardio peu traumatisante pour le corps et c'est un cadeau que vous faites à vos neurones. Si vous travaillez dans une tour, remontez vos 5 ou 10 étages à pied à chaque pause ou réunion, progressivement sautez 1 marche sur 2 et vous verrez un résultat très positif sur votre vie professionnelle.</li> <li>▶ Débrancher son cerveau ou être moins dans ses pensées est possible durant toutes activités manuelles ou artistiques motivantes demandant de la concentration non cérébrale. Avoir des occupations manuelles: du bricolage, des constructions, de la peinture, couture ou quoi que ce soit... Quelque chose qui ne demande pas une organisation trop compliquée, mais juste assez de réflexion et de présence pour ne pas vous disperser dans des pensées qui n'ont rien à voir. Au début quand on n'a pas l'habitude de ce type d'activité, quand on n'a pas les outils, la place, les habiletés, cela peut être très frustrant, fatiguant, mais avec l'expérience c'est vraiment comme de la méditation en action pendant des heures ! Certains préfèrent être dans la nature pour cela, couper leur bois, faire leur jardin, c'est encore mieux évidemment. Avoir un pied à terre à la campagne dans la 2ème partie de sa vie devient pour beaucoup une évidence incontournable.</li> </ul>
<p><b>Tabac</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fumer provoque 2 effets à court terme, un effet antistress et un effet stimulant, ces 2 effets sont intéressants pour le TDAH. Mais des études sérieuses ont montré que la moitié de l'effet positif amené par une cigarette provient du fait que le fumeur va faire une coupure dans son activité (ou dans son hyperactivité cérébrale) en faisant des inhalations profondes, garder l'air dans les poumons (malheureusement avec le tabac) et expirer lentement. Ceci correspond étrangement à une respiration de type yoga comme nous venons de le voir, respect donc aux fumeurs dans ce sens !</li> <li>▶ MAIS ... il y a le goudron, le mercure etc. qui bloque les vraies énergies et qui affecte la santé en général sans compter la nicotine qui crée une grande dépendance. Donc l'idéal est de garder seulement le concept du break de 5 mn à l'extérieur avec des respirations amplifiées (et conscientisées si possible), avec au début peut-être une cigarette électronique. Pour les non-fumeurs, suivez les fumeurs dans leurs pauses tout en gardant une certaine distance ...</li> <li>▶ Le 1er effet intéressant de la nicotine est donc l'effet antistress. Le 2ème effet de la cigarette qui est l'effet stimulant</li> </ul>

	<p>lié à la nicotine va être remplacé progressivement par certaines solutions des tableaux qui suivent et qui stimulent naturellement la concentration (style de vie, facteurs de motivation, bon sommeil, sport, métier motivant, ...). Le 3ème effet positif de la cigarette est que la nicotine est un amplificateur du rythme respiratoire ce qui permet aux fumeurs de vivre un peu moins en apnée que la plupart des adultes TDAH. Évidemment ceux qui vont arrêter la cigarette et faire du pranayama ou de la cohérence cardiaque vont voir leur vie changer positivement avec de nouvelles énergies et une meilleure santé. Mais ce n'est peut-être pas la priorité quand on découvre le TDAH, il y a en effet tellement de changements plus facile à faire, au niveau des substances comme l'arrêt de la caféine et du sucre dans le paragraphe suivant, ou concernant des comportements addictifs qui sont simplement de mauvaises habitudes à perdre et à remplacer par de nouvelles et saines habitudes variées et épanouissantes.</p>
<p><b>Alcool</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Quant à l'alcool il y a bien sûr l'effet désinhibiteur qu'amènent les premiers verres et qui peut occasionnellement nous permettre d'être en interaction normale avec d'autres personnes (surtout s'ils en ont eux-mêmes pris quelques verres !). C'est en effet une bonne façon de faire baisser l'hypersensibilité et le sentiment d'anxiété sociale intrinsèque au TDAH. C'est une solution pour passer un samedi soir détendu, mais évidemment tout se complique tout quand on augmente les doses ou la fréquence ... L'utilisation quotidienne d'alcool, même modérée, fait baisser l'attention, l'énergie et les côtés positifs du TDAH.</li> <li>▶ Le coup de fouet euphorisant des premiers verres donne le sentiment de mieux se concentrer, surtout s'il y avait une hypoglycémie au même moment, car l'alcool apporte aussi des calories immédiates notamment la bière. L'envie d'alcool et l'envie de sucre peuvent être très proches chez beaucoup d'adultes TDAH car l'hypoglycémie génère chez eux un manque d'énergie et de concentration. Donc éviter l'hypoglycémie en mangeant des sucres lents dans la journée, et si elle arrive quand même, préférer du sucre rapide plutôt que l'alcool pour la faire passer. Si c'est l'heure de l'apéritif, il est préférable de commencer avec une boisson sucrée non alcoolisée pour enlever l'hypoglycémie (s'il y a), ou une bière légère qui pourra être un bon compromis avec son apport de maltose qui amène une énergie immédiate.</li> <li>▶ Pour la médecine, l'alcool est dans la catégorie "dépresseur" ce qui en dit long sur ses effets sur l'humeur sans parler des autres problèmes de santé potentiels. Donc il est important de vraiment limiter sa consommation d'alcool et ne pas tomber dans cette dépendance. A noter que la combinaison Tabac-Alcool-Café en grande quantité que beaucoup d'adultes TDAH pratiquent est désolante à tous les niveaux et diminue sérieusement l'espérance de vie et sa qualité, et cela va souvent avec une mauvaise alimentation et aucun exercice physique. Il faut donc s'attendre à une fin de vie pleine de maladies et de souffrance, la plus courante est le diabète de type 2 qui en entraîne beaucoup d'autres.</li> </ul>
<p><b>Bons et Mauvais dopants naturels + alternatives</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tout le monde sait aujourd'hui que l'abus de tabac et d'alcool est nocif, mais on ne parle pas assez du café qui garde un place privilégiée dans notre société de par les rituels et la convivialité qui lui sont associé. De nombreuses études montrent que le café augmente ses capacités de concentration et de mémorisation à court terme. Le problème est que ces études se basent sur des tests psychotechniques effectués juste après la tasse de café et ne prennent pas en compte</li> </ul>

<p><b>Le piège de la caféine</b></p>	<p>l'état général du sujet au cours de la journée et de la semaine (tension générale, stress, ruminations, ...). La caféine provoque dans la journée, la semaine et à long terme, le résultat inverse des études sur le café, à savoir une mauvaise attention et une difficulté à mémoriser du fait d'un état général qui se dégrade. Voilà donc comment se propage une fausse croyance derrière des arguments scientifiques. Les personnes équilibrées neurologiquement (donc non TDAH) et non sujette au mauvais stress peuvent se permettre une ou deux tasses de café, voire plus, mais n'essayez pas d'en faire autant ! Si bien sûr essayez ... et voyez ce que cela vous procure quelques heures et jours après !!</p>
<p><b>L'astuce simple du décaféiné</b></p>	<p>► Donc plusieurs tasses de café corsé quotidiennes entraînent une tension interne et décuplent tous les symptômes négatifs du TDAH. La concentration augmentée sur le très court terme (quelques heures) se paye très cher à moyen et long terme avec un mauvais stress accru qui va diminuer au contraire toutes nos capacités. De plus cela peut générer des maux de tête par la suite quand on essaie de diminuer les doses. Attention aussi aux boissons énergisantes très à la mode, mais qui contiennent essentiellement du café (ou du guarana qui contient lui-même beaucoup de caféine). <b>Ne pas pouvoir démarrer sa journée sans café est une croyance plus qu'une réalité.</b></p>
<p><b>Le très grand intérêt du thé vert</b></p>	<p>► Gardez le rituel bien sûr c'est le plus important. Par exemple avec du décaféiné, la différence de gout n'est pas énorme bien qu'il soit un peu plus amer pour les experts. Le décaféiné peut même être très bon si vous avez une cafetière à capsule de café (préférer un décaféiné bio) ou encore mieux des décaféinés en grain qui ont bénéficié d'un processus de décaféination long et sains à base d'eau. Il existe aussi des substituts à base de céréale et de chicorée (comme le "Yannoh" dans les magasins diététique, sans gluten) qui sont bluffants de ressemblance au niveau de l'apparence (épais avec la petite mousse blanche par-dessus), et même du goût (l'équivalent d'un café soluble). Il suffit en général de moins de deux semaines pour changer cette habitude du café en le remplaçant par du décaféiné ou un autre substitut ! <b>C'est un point de départ facile pour le renouveau que vous attendez</b>, car ce n'est pas une substance addictive contrairement au tabac et à l'alcool.</p>
<p><b>La bonne surprise du chocolat noir</b></p>	<p>► On peut éventuellement utiliser la caféine de temps en temps pour se doper au niveau concentration, surtout si on est hypoactif, et l'effet est d'autant plus intéressant qu'on en prend peu souvent et en petite quantité (préférer un café léger à base d'arabica uniquement (sans robusta). La caféine a aussi un intérêt avant le sport pour rendre l'effort plus intense et donc augmenter ses vertus vues plus haut. Les célèbres boissons à base de coca sont efficaces pour cela (sucre + caféine) spécialement si vous faites un effort sportif avant un repas, mais préférer quand même les fruits qui amèneront une énergie rapide sans processus de digestion lente.</p>
<p><b>Le surprenant effet des OMEGA 3 (poissons gras et huiles végétales)</b></p>	<p>► <b>Au quotidien prenez plutôt du thé vert</b> qui a jusqu'à 10 fois moins de caféine qu'un café (sous forme de théine) et contient en plus de la L-Théanine, un acide aminé qui stimule sans exciter, sans provoquer un stress insidieux comme avec le café, avec en plus des propriétés déstressantes. La L-Théanine est un des plus puissants compléments alimentaires pour stimuler efficacement l'attention, et on trouve souvent ce composant dans les compléments alimentaire spécial TDAH. La L-Théanine est un acide aminé naturel qui renforce la production de sérotonine, dopamine et gaba. Chaque tasse de thé vert contient environ 20 mg de L-Theanine (il existe des gélules dosées à 100mg pour l'attention et la gestion du stress). Le gout d'un thé vert brut est assez difficile au début, donc allez chez un</p>

## Le danger insidieux du sucre ordinaire

## Le bon compromis des sucres alternatifs pour diminuer le mauvais sucre

marchand de café/thé et achetez en vrac du thé vert très aromatisé, certains sont même délicieux. Vous aurez ainsi plus envie d'en consommer souvent dans le cadre de pauses régulières dans la journée, de plus il est globalement bon pour la santé (antioxydant) mais s'il gêne l'absorption du fer donc ne pas en abuser quand même. La L-Théanine facilite le sevrage à la nicotine et peut vous aider à arrêter de fumer. Le thé noir a moins d'intérêts et contient généralement plus de caféine (théine) qu'un thé vert et trois fois moins de L-Théanine, mais il reste quand même plus intéressant que le café. Quand vous aurez appliqué tous les principes énergétiques et relaxants de ce site, vous pourrez même vous passer de ce stimulant. Il existe aussi d'autres boissons chaudes intéressantes comme des tisanes contenant des mélanges de plantes avec certaines propriétés (antistress, relaxante, dynamisante, digestive ou favorisant le sommeil).

► Bonne nouvelle aussi, il existe une alternative au café pour se stimuler et même s'euphoriser un peu, et surtout éprouver un vrai plaisir gustatif et neurologique même s'il ne faut pas en exagérer. Il s'agit du chocolat, très noir, sous toutes ses formes : Tablette de chocolat, boisson chaude au déjeuner, fèves non torréfiées, dessert au chocolat, fondu au chocolat avec des fruits). Le chocolat très noir (ou cacao en poudre) proche de 100%, amène de la théobromine (stimulant moins nocif que la caféine), de la phényléthylamine (PEA) appelé aussi "peptide de l'amour" qui stimule la dopamine, et la phénylalanine qui stimule la noradrénaline donc légèrement euphorisant. Il faut faire attention quand même, le cacao est plus addictif que la caféine et peut provoquer pour les plus sensibles et à forte de doses (> 1 tablette de 100g à 100% de cacao) un malaise physique ou une euphorie et excitation peu contrôlable. Donc au quotidien limitez-vous à 10g (3 carrés de chocolat très noir ou un bon cacao 100% maigre au petit déjeuner). Vous pouvez préférer un effet booster, une fois par semaine, jusqu'à 50g de chocolat à 99% par exemple (1/2 tablette). Rajoutez -y des sucres alternatifs pour le gout si vous ne supportez pas le chocolat sans sucre. Il existe des chocolats noirs déjà mélangés à ces sucres alternatifs (coco, agave, stevia, malitol) décrits ci-dessous.

► Si le chocolat noir doit être limité car addictif et trop excitant et euphorique, on peut se laisser aller avec les Oméga-3. C'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 boîtes de conserve de maquereaux (nature et sans sauces) peuvent nous aider ! Pourtant nos ancêtres Cro-Magnon consommaient globalement beaucoup plus d'Omega 3 (voir régime paléolithique), le ratio Oméga-3/Oméga-6 s'est inversé au fil du temps alors que notre physiologie n'a pas eu le temps d'évoluer en conséquence.

► On trouve les Oméga-3 en grande quantité dans les **poissons gras (maquereau, hareng, sardine, saumon** par ordre de teneur). Privilégiez le rayon poissonnerie frais, mais des boîtes 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 Oméga-3 dans **certaines huiles (colza, noix, lin)**. Pensez une ou deux fois par semaine à une salade avec poisson gras et huiles riches en Oméga-3 (sans féculent ni pains pour limiter les calories). C'est aussi un plaisir gustatif, car le gras fait du bien à nos papilles. Évitez donc la traditionnelle huile de tournesol qui contient beaucoup trop d'Oméga-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 ou l'huile de coco, ces 2 dernières n'ayant pas du tout d'Oméga-3.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Un grand nombre d'adultes TDAH ont développés une addiction au sucre car celui-ci génère la fameuse dopamine qui nous manque. Le sucre est mauvais pour tous et pour le TDAH. On pourrait penser le contraire, car le sucre amène une énergie immédiate quand on est en hypoglycémie. Donc on se concentre un peu mieux avec du sucre à très court terme, tout en soulageant une angoisse accentuée par le manque de sucre dans le sang. Mais on favorise ainsi des hypoglycémies fréquentes qui vont être le terrain d'une mauvaise attention chronique ainsi qu'un stress chronique.</li> <li>▶ Heureusement, il existe des sucres alternatifs qui sont en fait des sucres lents comme le sirop d'agave ou le sucre de coco, ou sans calories comme la stevia qui permettront d'allier le plaisir et la diététique. Donc n'ayez pas peur des sucres alternatifs, malgré des campagnes de dénigrement, ils seront toujours moins mauvais que le sucre de base dit "rapide" (sucre de betterave ou sucre de canne même complet) qui lui a fait largement ses preuves sur ses risques pour la santé (Diabète, cancer, maladies cardio-vasculaires, surcharge pondérale, ...). Ceci dit n'abusez pas de ces sucres alternatifs qui vous maintiennent dans l'addiction au goût sucré, il est préférable de manger des fruits quand on a besoin d'énergie ou du goût sucré. Notamment les fruits déshydratés qui sont faciles à conserver (dates, figues, abricots, raisins, ...) et la banane qui coupe bien la faim.</li> </ul>
<p style="color: red; margin: 0;"><b>Alimentation</b></p> <p style="color: red; margin: 0;"><b>Répartition 3&amp;4 repas</b></p> <p style="color: red; margin: 0;"><b>Pyramide alimentaire idéale</b></p> <p style="color: red; margin: 0;"><b>Attention au sucre caché dans les aliments à index glycémique haut</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Un chapitre entier sera consacré plus loin sur les liens entre une bonne diététique et une bonne énergie propice à l'attention avec une humeur stable. Mais ce n'est qu'une partie de l'hygiène de vie et de son corps dont on a déjà beaucoup parlé dans ce tableau. Pour résumer ici, il est essentiel pour l'attention et l'énergie d'éviter l'hypoglycémie, par manque d'aliments, et à l'inverse éviter aussi le malaise digestif après un repas trop lourd. L'idée est de répartir la prise alimentaire en 3 ou mieux 4 repas incluant <b>un petit déjeuner copieux et un diner léger</b>, ainsi qu'en évitant les sucres rapides au profit des sucres lents (farines et pains complets) et beaucoup de légumes et légumineuses. Prenez les fruits en début de repas et vers 17h lors d'un goûter qui évitera un diner trop copieux. Faire de temps en temps des repas riches en protéines ou en omega-3 est un plus pour la concentration et l'humeur. Évitez la déshydratation et buvez un verre d'eau toutes les heures surtout s'il fait chaud. Testez des régimes sans gluten (en évitant surtout le blé moderne même complet) et sans caséine ni lactose (lait, fromage) et adoptez-les si vous vous sentez mieux.</li> <li>▶ En matière de diététique, on retrouve souvent les adultes TDAH dans les extrêmes. Certains ne respectent aucune règle alimentaire par manque d'attention et d'habitudes saines, comme aller faire ses courses régulièrement. D'autres ont une vigilance extrême à ce sujet, car ils se sont aperçus que cela avait une incidence importante sur leur attention et leur bien-être. Attention à ne pas tomber dans l'obsession d'une nourriture parfaite au risque de se désocialiser. Par ailleurs, l'alimentation ne représente qu'une petite partie des solutions pour bien vivre son TDAH.</li> <li>▶ L'excès de nourriture est une addiction classique chez les adolescents et adultes TDAH. Certains mangent beaucoup pour éviter l'hypoglycémie qui est fatale pour leur attention et/ou leur stress. Manger est donc souvent un moyen de gagner un peu d'attention et d'énergie ou de soulager une inquiétude. Mais manger trop lors d'un repas provoque une</li> </ul>

## Compléments alimentaires

digestion lourde qui plombe. En effet, une digestion lourde empêche la sécrétion de la sérotonine (neurotransmetteur du bien-être) qui est normalement produite à 80% par l'intestin, notre deuxième cerveau qui contient 200 millions de neurones.

► Le pire est de s'adonner régulièrement à la junk-food, c'est-à-dire gras et sucré à la fois ce qu'on retrouve dans les hamburgers macdo, mais aussi dans la plupart des desserts. Ce conseil est universel, c'est donc valable pour tout le monde, mais c'est un fait que beaucoup d'adolescents et d'adultes TDAH s'alimentent très mal. Cela risque d'entraîner de l'obésité, puis d'autres maladies graves en 2ème parties de vie.

► 80% des produits d'un magasin classique sont plutôt mauvais, avec du sucre, sel, colorants, conservateurs, mauvaises matières grasses, et l'amidon des farines raffinée. Évitez toute formes de biscuits, viennoiserie, desserts industriels, friandises sucrées, plats cuisinés. Évitez si possible aussi les boîtes de conserves, les fruits et légumes non bio. Si vous ne pouvez pas vous passer de produits industriels, privilégiez ceux contenant des protéines et glucides complexes autre que le sucre et les farines blanches.

► Manger équilibré ne veut pas dire éliminer les plaisirs gustatifs car ceux-ci participent à notre bonne humeur et donc notre bonne santé. C'est manger intelligemment, se démarquer des nouvelles mauvaises habitudes de nos contemporains influencés par le marketing trompeur de l'industrie agro-alimentaire. Cela passe par réapprendre à apprécier le goût simple des aliments naturels et non raffinés, sans excès de sucre, de sel ou autre sauce attrayante peu recommandable. Privilégiez les aliments du marché ou bio, mais aussi les aliments congelés (sans sauces) et éviter les légumes en boîte.

► Diminuer les produits laitiers et la viande rouge grasse qui contiennent beaucoup d'acides gras saturés, optez pour les produits laitiers écrémés, ou les fromages riches en tyrosine comme le parmesan. Éviter les matières grasses combinées avec les féculents (ou pain blanc ou sucre) dans un même repas. Les desserts ne devraient pas être systématiques à chaque repas. Mais il y a de bonnes surprises on a déjà vu, comme le chocolat noir ou cacao proche de 100% qui amène de la théobromine (stimulant moins nocif que la caféine), de la phényléthylamine (PEA) appelé aussi "peptide de l'amour" qui stimule la dopamine, et la phénylalanine qui stimule la noradrénaline.

► Mangez des fruits tous les jours, si possible en début de repas (pour éviter la fermentation du bol alimentaire) ou entre deux repas si vous n'êtes pas diabétique. Les fruits amènent directement de l'énergie sous forme de sucre (entre lent et rapide grâce au fructose et glucose), de vitamines, de minéraux, et des antioxydants qui retardent le vieillissement cérébral, mention spéciale aux abricots secs qui contient en plus beaucoup de fer. Les fruits nourrissants comme la banane, les figues, les dates et abricots secs peuvent constituer un petit déjeuner ou un gouter. Les fruits sous forme déshydratés se conservent longtemps et constituent un moyen pratique d'éviter l'hypoglycémie sans faire ses courses tous les jours.

► La vraie priorité devrait être de manger des légumes tous les jours, frais ou congelés. C'est très important car ils constituent une autre source de vitamines, de minéraux et surtout de fibres qui font baisser l'index glycémique du bol alimentaire. Il y a aussi les légumineuses qui peuvent constituer à elle seul un repas car c'est l'aliment le plus complet

(glucide, protéine, lipide, fibres, vitamines, minéraux), il s'agit des pois, pois chiches, fèves, lentilles, haricot.

- ▶ Une stratégie basée sur la consommation de sucre lent (index glycémique bas), de protéine et de fibre sera la solution pour résoudre l'hypoglycémie au quotidien. Pour les adultes TDAH, 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 néanmoins rester raisonnable avec leur consommation, surtout le soir.

**Privilégiez 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%, enfin le jambon maigre et de temps en temps la viande rouge. On verra plus loin que certains adultes TDAH très sensibles auront intérêt à aller plutôt vers le végétarisme.

- ▶ Il existe des compléments alimentaires non dangereux qui peuvent amener un plus durant certaines périodes plus pénibles. Il y a les suppléments en vitamines et sels minéraux (dont le magnésium), les précurseurs de la noradrénaline et la dopamine (la L-Phénylalanine et surtout la L-Tyrosine), ainsi que des mélanges de nutriments (appelés "brain support" aux US) propices à une meilleure concentration et mémorisation, surtout pour ceux qui passent beaucoup de temps sur l'ordinateur et peuvent ressentir une fatigue en fin de journée.
- ▶ Si on est méfiant, et il faut l'être, on peut commencer par des nutriments et compléments alimentaires complètement naturels comme des tisanes anti-stress ou des algues (comme la Spiruline, très riche en protéine et minéraux. A noter aussi le Mucuna Pruriens (Pois Mascate) qui contient naturellement de la dopamine assimilable (L-DOPA).

Un chapitre plus complet expliquera plus loin quels sont en détail ces nutriments.