

CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Le déficit de l'attention chez l'enfant



Le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) compose le quotidien d'environ 5 % à 10 % des enfants, dont environ la moitié conservent les symptômes à l'adolescence, parfois à l'âge adulte. Prévenir le TDAH au quotidien comporte autant de bienfaits pour l'enfant que pour le parent.

QU'EST-CE QUE LE « TDAH » ?

Diagnostiquer un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) n'est pas une mince tâche et demande l'intervention et l'expertise d'un professionnel de la santé mentale dûment formé. Le manque de concentration, la difficulté à demeurer en place, l'impulsivité du comportement ainsi que la variation des humeurs sont des facteurs observés par ces derniers lors du diagnostic.

De nombreux parents ayant un enfant au comportement lunatique ou turbulent envisagent la présence d'un TDAH, alors qu'il n'en est rien. Bien sûr, tous les enfants sont un jour ou l'autre inattentifs, turbulents, voire intenable, au point d'épuiser la patience des adultes. Toutefois, l'éventualité d'un TDAH ne s'impose que lorsque ces épisodes sont suffisamment fréquents pour miner le développement social de l'enfant et nuire significativement à l'harmonie familiale.

CAUSES ET SYMPTÔMES

Il n'est pas rare qu'un enfant souffrant d'un TDAH en manifeste déjà certains signes dès l'âge précoce de deux ou trois ans, mais de façon générale, le trouble n'est diagnostiqué que lors de son intégration à l'école. Les symptômes se manifestent alors de diverses manières.

Tantôt, l'enfant aura du mal à se souvenir des tâches et des consignes qui lui sont adressées, tantôt il confrontera l'autorité avec ardeur, accusera un retard d'apprentissage en raison de sa difficulté à demeurer concentré pendant une période prolongée ou souffrira d'anxiété, voire de dépression, sa situation entraînant souvent un rejet de la part de ses camarades de classe.

À chaque enfant, sa situation. Certains d'entre eux vivent avec l'ensemble de ces facteurs, alors que d'autres en sont affectés à un degré moindre. Trouver l'approche globale qui s'applique le mieux à l'état de l'enfant nécessite ainsi un



■ Les enfants atteints de TDAH ont des difficultés à rester en place.

examen approfondi. N'hésitez pas à poser des questions à votre professionnel de la santé.

LA PRÉVENTION AU QUOTIDIEN

Actuellement, la solution la plus répandue pour traiter le TDAH est la prise de médicaments tels que le Ritalin et ses dérivés. Au Canada et aux États-Unis uniquement, on a constaté dans les dernières années une augmentation de 500 % des enfants utilisant ce type de médicaments. Sans en déconseiller complètement la consommation, on recommande de s'interroger au préalable sur les méthodes de traitement alternatives et non médicamenteuses. Combiné à une approche globale incluant une thérapie

comportementale, cela peut, à long terme, exercer une influence majeure sur la qualité de vie de votre enfant.

PRÉVENIR À LA SOURCE

La sensibilisation devrait se faire dès le ventre de la mère. En effet, des recherches ont associé la consommation d'alcool et de tabac, ainsi que l'exposition aux pesticides et autres substances toxiques durant la grossesse, à l'augmentation des risques que le fœtus développe un TDAH à la naissance.

ENVISAGER LA CORRECTION VERTEBRALE

Même en ne traitant pas directement le TDAH, la chiropratique peut significativement aider. La majorité des enfants touchés présentent des difficultés motrices, des problèmes d'équilibre et des troubles posturaux pouvant être améliorés, voire corrigés par un chiropraticien. Ce dernier identifiera si certaines fonctions neurologiques tardent à se développer. Par des traitements adaptés ou la prescription d'exercices précis, il améliorera de façon significative la condition générale de plusieurs enfants atteints.

SE DÉTENDRE EN BOUGEANT

L'exercice est chaudement recommandé. Il est notamment suggéré de pratiquer les arts martiaux ou la danse, par exemple, qui sont des activités demandant un certain degré de coordination, de mouvements réfléchis et mesurés.

CRÉER UN ENVIRONNEMENT PROPICE

Adaptez la routine quotidienne pour chasser les distractions.

Durant la période des devoirs, désactivez le téléphone et éteignez la télévision. Apprenez à votre enfant à fragmenter ses projets en étapes

simples. Cela l'aidera à demeurer concentré. Efforcez-vous finalement de réduire les sources de stress dans votre quotidien et devenez un modèle positif dans la vie de votre enfant.

Sources :

- Centre La Vie Chiropratique de Cap-Rouge
- *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, The effect of hemispheric specific remediation strategies on the academic performance outcome of children with ADD/ADHD, 2010.
- Dr Robert MELLILO, *Disconnected Kids: The Groundbreaking Brain Balance Program for Children with Autism, ADHD, Dyslexia and Other Neurological Disorders*, 2009
- Passeport Santé