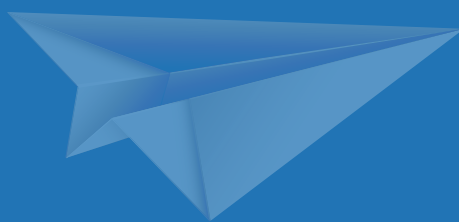


CE QU'IL FAUT SAVOIR AU SUJET DE LA MÉDICATION POUR TRAITER LES SYMPTÔMES DU TDAH

Pour des réponses valides et fiables aux principales questions soulevées par les parents en lien avec la médication psychostimulante.







Le trouble du déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDAH), constitue un problème neurodéveloppemental qui entraîne des difficultés à contrôler et à freiner ses idées, ses gestes et ses comportements. Au quotidien, les difficultés se traduisent par de l'inattention, de l'impulsivité et de l'agitation souvent qualifiée de « bougeotte ». Le TDAH toucherait environ 5 à 8% des enfants et environ 4% des adultes. Toutefois, différentes problématiques peuvent « mimer » le TDAH, d'où l'importance de mener une évaluation neuropsychologique approfondie afin de connaître l'origine des difficultés attentionnelles et de l'hyperactivité/impulsivité. Le diagnostic de TDAH peut être confirmé par certains professionnels de la santé, soit le médecin, le psychologue et le neuropsychologue.

Les neuropsychologues de la Clinique Cognition Plus sont hautement qualifiés dans l'évaluation et l'identification du TDAH. Une fois le diagnostic confirmé, il se pourrait que le neuropsychologue recommande, entre autres, l'essai d'une médication psychostimulante qui sera prescrite par le médecin traitant. Plusieurs parents sont toutefois réticents à l'idée de donner une telle médication à leur enfant. Ainsi, les neuropsychologues de la Clinique Cognition Plus ont rassemblé les questions les plus fréquemment posées concernant la médication psychostimulante. Ce livret a pour but d'informer les parents sur la médication afin de les aider à prendre une décision éclairée. Rappelons que la médication est une **RECOMMANDATION** et non une **OBLIGATION** et que la décision de mettre ou non en place un tel traitement revient toujours aux parents.



POURQUOI UTILISER UNE MÉDICATION ?

La médication est recommandée non pas pour éliminer le TDAH, mais plutôt pour en minimiser les impacts sur le fonctionnement au quotidien. Les symptômes du TDAH peuvent parfois nuire à l'harmonie familiale, aux relations sociales, à la réussite scolaire, ou encore à l'estime personnelle. C'est donc dans l'optique de favoriser l'épanouissement de l'enfant dans les différentes sphères de sa vie qu'un traitement pharmacologique est recommandé.

EST-CE QUE LA MÉDICATION AIDERA MON ENFANT À RÉUSSIR À L'ÉCOLE ?

La médication n'a pas d'effet direct sur les résultats scolaires. Elle peut cependant aider l'enfant à mieux se concentrer et à le rendre davantage disponible pour faire ses apprentissages scolaires. Dans le même sens, une meilleure attention et une meilleure gestion de l'impulsivité peuvent parfois améliorer le comportement de l'enfant ainsi que ses relations sociales et familiales.



EST-CE QU'UN TRAITEMENT PHARMACOLOGIQUE VISE À CALMER LES ENFANTS QUI DÉRANGENT EN CLASSE ?

L'enfant hyperactif peut être bruyant et agité en classe. Bien que ces comportements puissent être dérangeants pour les élèves autour de lui ou pour l'enseignant, il ne s'agit jamais de la raison pour laquelle un enfant devrait prendre une médication. Toutefois, l'enfant qui manifeste ce genre de comportements, tout comme l'enfant inattentif qui passe plutôt inaperçu en classe, n'est pas disponible aux apprentissages, ce qui peut affecter sa réussite scolaire. De même, l'enfant qui dérange en classe court le risque d'être stigmatisé par ses pairs, ce qui peut nuire à son intégration au groupe et à son estime personnelle.

Notons que le choix d'utiliser ou non la médication revient aux parents. Aucun intervenant, en milieu scolaire ou autres, ne peut forcer un parent à opter pour un traitement médicamenteux.



Y A-T-IL DES PRODUITS NATURELS QUI PEUVENT ÊTRE UTILISÉS EN REMPLACEMENT À UN TRAITEMENT PHARMACOLOGIQUE?

Seuls les Oméga3 ont possiblement un effet sur les symptômes du TDAH. Ce traitement a montré une efficacité légèrement supérieure à l'utilisation de pilules de farine (placebo), mais ne montre en aucun cas un effet similaire à un traitement pharmacologique (Sonuga-Barke et al. 2013). Si vous désirez tenter cette option avant d'envisager un traitement pharmacologique ou en combinaison avec ce dernier, nous recommandons l'Equazen, soit l'un des seuls traitements naturels pour lequel il y a eu quelques études sérieuses jusqu'à maintenant. Le traitement devrait se dérouler comme suit : soit six gélules par jour pendant trois mois, puis par la suite, si on remarque une certaine efficacité, poursuivre le traitement avec deux gélules par jour. Il importe toutefois de considérer que ce traitement alternatif est dispendieux à long terme et offrirait une amélioration significative, mais minime des symptômes.

Y A-T-IL D'AUTRES TRAITEMENTS QUI PEUVENT AVOIR UNE EFFICACITÉ DANS LE TRAITEMENT DU TDAH?

Outre l'utilisation d'une médication, la thérapie d'approche cognitivo-comportementale, qui vise la gestion des symptômes du TDAH, a montré une certaine efficacité (prise de conscience des symptômes à travers l'auto-observation, stratégie de gestion de l'inattention et de la fatigue, gestion de l'impulsivité, stratégie d'organisation, etc.). Or, ce type de traitement est encore très peu accessible au Québec.

Des séances de neurofeedback ou de remédiation cognitive, qui consistent à entraîner l'attention de l'enfant à certaines tâches précises (souvent à l'ordinateur), sont de plus en plus en vogue au Québec. Ces séances sont toutefois généralement très dispendieuses et n'ont jusqu'à maintenant montré aucune efficacité à long terme sur le traitement du TDAH dans la littérature scientifique.

JE SUIS RÉTICENT À OPTER POUR UNE MÉDICATION, CAR J'AI ÉTÉ TÉMOIN OU J'AI ENTENDU DES RÉCITS DE PERSONNES QUI ONT VU LEUR ENFANT CHANGER DE PERSONNALITÉ.

L'introduction d'un traitement pharmacologique doit se faire dans le cadre d'un suivi régulier avec un médecin (d'abord avec des rendez-vous aux quelques semaines, puis progressivement espacés lorsque le choix de la médication et le dosage sont bien établis). Ceci permet de trouver le médicament et le dosage qui convient à votre enfant. L'introduction d'un nouveau médicament se fait progressivement, en augmentant le dosage peu à peu. De la sorte, vous, votre enfant et votre médecin pourront rester

à l'affût des possibles effets secondaires. L'objectif est de tirer le maximum de bienfaits de la médication pour un minimum d'effets secondaires. Or, certains symptômes ne devraient jamais être tolérés ! C'est notamment le cas si votre enfant devient amorti et semble éteint (communément appelé « effet zombie »), déprimé ou anxieux. Soyez rassuré, ces effets ne se produisent pas systématiquement chez tous les enfants. Ces symptômes indiquent que le type de médicament ne convient pas ou que son dosage est trop élevé. Le médecin devra alors être rencontré de nouveau et une autre médication pourra alors être suggérée. Il faut parfois être patient avant de trouver la bonne médication et le bon dosage. Les ajustements sont fréquents et ne sont pas un indicateur que la médication n'est pas « faite » pour votre enfant.

Certains parents sont inquiets de l'effet que peut avoir la médication sur leur enfant. Ils ont peur de ne plus reconnaître leur enfant, ou ont peur des effets secondaires. Il faut garder en tête qu'il n'y a pas d'engagement à poursuivre un traitement pharmacologique. Ainsi, vous pouvez très bien vous donner une période d'essai de quelques semaines, suite à laquelle vous déciderez si vous poursuivez ou cessez le traitement. Pour la plupart des médicaments qui traitent les symptômes du TDAH, on peut cesser le traitement du jour au lendemain, mais pour certains traitements, l'arrêt du traitement doit être encadré par le médecin (diminution progressive du dosage). Au moment où vous discuterez de la possibilité d'entreprendre un traitement pharmacologique avec votre médecin, nous vous encourageons à discuter avec lui de la marche à suivre dans le cas où vous voudriez par la suite cesser le traitement.

JE SUIS INQUIET DES EFFETS À LONG TERME D'UNE MÉDICATION SUR LE DÉVELOPPEMENT DE MON ENFANT.

Les études n'ont jusqu'à maintenant montré aucun impact négatif de la médication sur le développement du cerveau. En fait, le traitement des symptômes du TDAH par une médication peut parfois éviter des retards académiques, des conflits familiaux ou sociaux, et ainsi préserver l'estime personnelle de l'enfant. Certaines études récentes tendent même à démontrer un effet positif des psychostimulants sur le développement de certaines régions du cerveau via des mécanismes de neuroprotection (Spencer T. et al., 2013).

MON ENFANT PEUT-IL DÉVELOPPER UNE DÉPENDANCE À LA MÉDICATION ?

Si la médication est utilisée telle que prescrite par le médecin, la littérature ne suggère aucun risque de développer une dépendance aux médicaments utilisés pour traiter les symptômes du TDAH.



Par ailleurs, la littérature démontre que les jeunes qui ont un TDAH sont davantage à risque de faire une utilisation problématique des drogues de rue. L'utilisation d'une médication pour traiter les symptômes du TDAH diminue les risques d'une consommation problématique.

EST-CE QUE LA MÉDICATION FONCTIONNE POUR TOUS LES ENFANTS ?

Il y a 90% de chance que la première médication tentée améliore les symptômes du TDAH et 50% de probabilité que le premier essai médicamenteux soit le traitement le plus optimal pour votre enfant. En d'autres mots, avec la première tentative médicamenteuse, une amélioration est observée chez la plupart des enfants. Un ajustement de la médication peut toutefois s'avérer nécessaire pour près de la moitié des enfants afin d'identifier le traitement et le dosage les plus optimaux. Nous invitons les parents à être attentifs à l'effet de la médication sur l'attention et sur la gestion de l'impulsivité et de l'hyperactivité. Si vous avez des doutes quant à l'efficacité de la médication, parlez-en à votre médecin. L'évaluation en neuropsychologie peut aussi permettre de vérifier l'efficacité de la médication.

COMMENT SAVOIR SI LA MÉDICATION UTILISÉE EST LA BONNE POUR MON ENFANT ?

Il faut s'assurer que les effets secondaires sont inoffensifs et tolérables et que les effets positifs de la médication dépassent les effets négatifs.

Si ceci n'est pas le cas, nous vous invitons à en discuter avec votre médecin afin de déterminer si une autre médication ou un autre dosage pourrait être plus adéquat pour votre enfant. Il faut garder en tête que le choix du traitement pharmacologique passe par un processus d'essais et erreurs. Si un premier traitement pharmacologique a eu trop d'effets secondaires ou n'a pas montré d'efficacité, il est bien possible que le prochain traitement pharmacologique soit le bon.

MON ENFANT PRÉSENTE DES DIFFICULTÉS DE SOMMEIL. EST-CE QUE LA MÉDICATION RISQUE D'AGGRAVER LA SITUATION ?

Chez certaines personnes, la médication peut effectivement retarder l'endormissement. Cet effet secondaire peut parfois s'estomper avec le temps. Si ce n'est pas le cas ou si les difficultés d'endormissement sont trop importantes, il faut en discuter avec votre médecin. Il est possible que la médication utilisée ne convienne pas à votre enfant. À l'inverse, chez certains enfants, la médication calme l'agitation et contribue à un meilleur sommeil.

MON ENFANT NE MANGE PAS BEAUCOUP ET J'AI PEUR QUE LA MÉDICATION LUI COUPE D'AVANTAGE L'APPÉTIT.

Il est vrai que la médication peut diminuer l'appétit. Dans un tel cas, il est recommandé de :

- *Prendre un bon petit déjeuner protéiné avant d'ingérer la médication le matin*
- *Contourner le manque d'appétit durant le jour en préparant plusieurs petites collations consistantes et nutritives (riches en protéines et en calories) plutôt qu'en préparant de gros repas qui décourageront l'enfant*
- *Ajouter du lait en poudre dans les muffins, crêpes ou biscuits maison pour ajouter des calories et des nutriments*
- *Retarder un peu l'heure du souper puisque l'appétit revient généralement en soirée*

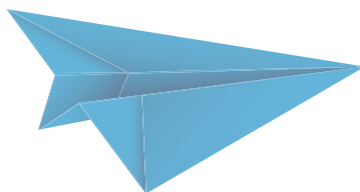
Nous recommandons d'éviter de mettre de la pression à l'enfant pour qu'il mange et d'éviter de le punir s'il ne mange pas suffisamment, et ce, dans le but que les repas ne soient pas une source de frictions ou d'évitement.



JUSQU'À QUEL MOMENT MON ENFANT DEVRA-T-IL PRENDRE UNE MÉDICATION ?

Certains parents se demandent si leur enfant devra prendre la médication toute leur vie. Sachez que 40 % à 50 % des TDAH se résorbent à l'âge adulte. Également, plusieurs personnes apprendront à mieux se connaître et trouveront des stratégies compensatoires pour gérer les symptômes du TDAH. Pour ces personnes, la médication devient plus facultative.

Pour savoir si votre enfant a toujours besoin de sa médication, vous pouvez procéder, avec l'autorisation de votre médecin, à une « période test », où on cesse la médication et constate quels sont les impacts des symptômes du TDAH sur les sphères de vie (ex. : famille, relations sociales, fonctionnement à l'école ou au travail, etc.). Une évaluation des capacités attentionnelles en neuropsychologie durant cette période pourrait également être envisagée pour mesurer objectivement le développement de celles-ci.



Ce dépliant a été élaboré par les neuropsychologues de la Clinique Cognition Plus.

DRE JULIE BRUNET

DRE AUDREY-ANNE ETHIER

DRE ANNIE-CLAUDE ROCHETTE

Neuropsychologues et membres de l'ordre des psychologues du Québec

 (514) 589-2728

 contact@cognitionplus.ca

 www.cognitionplus.ca

 Longueuil



CLINIQUE
Cognition Plus
SERVICES DE NEUROPSYCHOLOGIE

Repousse tes limites

Nous tenons à remercier spécialement le Dr Gilles Brunet, médecin à la Clinique médicale Adoncour, pour sa collaboration à l'élaboration de ce livret.

Édition 2017