

Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité

Qu'est-ce que c'est le TDAH et quelles sont les causes?

Les scientifiques s'entendent pour dire que le TDAH est un trouble neurobiologique. Il s'agit d'une maladie ou d'un déficit du système nerveux, le plus souvent dû à des facteurs génétiques ou biologiques. Des études effectuées avec des familles, des jumeaux et des gens adoptés ont démontré que l'hérédité est la cause la plus fréquente du TDAH. La recherche médicale a identifié que certains gènes dopaminergiques sont associés avec le TDAH. Si un enfant est atteint d'un TDAH, il y a cinq fois plus de probabilité qu'un autre membre de sa famille soit également atteint de ce trouble. Bien que les symptômes du TDAH puissent être causés par une blessure au cerveau, à l'exposition à l'alcool et/ou la nicotine ou du plomb dans un cerveau en développement, ce n'est pas la cause pour la grande majorité des enfants atteints d'un TDAH.

Le TDAH n'est pas nouveau. Il a été décrit dans la littérature et médicalement documenté depuis plus de deux siècles. Le TDAH est une maladie chronique qui peut se manifester à tous les degrés de sévérité et qui se produit rarement par elle-même. Il y a trois symptômes principaux: l'incapacité à maintenir l'attention, l'incapacité à maintenir une activité et la difficulté avec le comportement inhibiteur entraînant de l'impulsivité. Cependant, la difficulté de gérer ses émotions est souvent un problème aussi. Il est important de noter que les symptômes du TDAH peuvent varier de jour en jour et d'heure en heure. Bien que de nombreux enfants puissent présenter des symptômes, c'est le degré de sévérité, l'incapacité à les gérer et le niveau d'atteinte qui permettent un diagnostic.

Comment les fonctions exécutives jouent un rôle dans le TDAH?

Une nouvelle recherche nous indique que les enfants et les adultes atteints d'un TDAH ont souvent des déficiences dans le domaine des fonctions exécutives (FE). Les fonctions exécutives sont responsables du processus mental qui nous permet de planifier à l'avance, d'évaluer le passé, de gérer notre temps, de commencer et de terminer une tâche. Les fonctions exécutives nous permettent d'identifier un problème, trouver des solutions, organiser nos tâches, gérer nos émotions et notre comportement, contrôler notre niveau d'attention et résister aux distractions. La mémoire de travail, une partie importante des fonctions exécutives, est une compétence qui nous permet de garder l'information dans notre cerveau et de travailler en même temps. La mémoire de travail influe directement sur la compréhension en lecture, l'expression écrite, les habiletés en mathématiques, la capacité d'être attentif et de résister aux distractions. Les élèves atteints d'un TDAH traitent les informations entrantes et sortantes à une vitesse

plus lente. Les enfants présentant des difficultés dans ces domaines sont souvent mal étiquetés comme étant démotivés, opposants et paresseux.

Pour plus amples renseignements, veuillez accéder à la page «Fonctions exécutives» sur le site de CADDAC.

<http://www.caddac.ca/cms/page.php?69>

Quelle est la prévalence du TDAH?

Le TDAH est le trouble de santé mentale le plus commun chez les enfants. Des études à travers le monde indiquent que la prévalence du TDAH chez les enfants d'âge scolaire est entre 5% et 12%. Cela signifie qu'en moyenne, il y a au moins un à trois enfants atteints d'un TDAH dans chaque classe. Plus de garçons que de filles sont diagnostiqués à un taux de 3 à 1. Cependant, puisque les filles sont moins susceptibles de présenter de l'hyperactivité et de l'impulsivité et qu'autant de femmes que d'hommes sont diagnostiqués à l'âge adulte, nous savons que beaucoup de filles atteintes d'un TDAH dans l'enfance ne sont pas diagnostiquées. Les femmes atteintes d'un TDAH ont également des difficultés avec l'attention, de même que des problèmes sociaux et académiques comme les hommes. Quatre-vingt pour cent des enfants diagnostiqués avec un TDAH maintiendront ce diagnostic à l'adolescence et de ces enfants, soixante pour cent continueront à présenter les principaux symptômes à l'âge adulte.

Existe-t-il différents types de TDAH?

Jusqu'à le DSM-5 récent, le TDAH était classé en trois catégories basées sur le regroupement des trois symptômes principaux. Les enfants et les adultes qui n'ont que des symptômes hyperactifs et impulsifs étaient diagnostiqués comme «TDAH principalement sous-type hyperactif-impulsif» (très rare); ceux qui affichent une altération significative de l'attention étaient désignés comme «TDAH sous-type principalement inattentif» (anciennement connu comme TDA) et ceux qui affichent les trois groupes de symptômes étaient appelés «TDAH sous-type mixte» (le plus courant). Le nouveau DSM-5 ne reconnaît plus ces catégories parce qu'ils fluctuent avec le temps et sont souvent erronés. Le nouveau DSM reconnaît, au lieu, des variations dans la manifestation actuelle du TDAH, donc ils sont maintenant appelés des présentations différentes du même trouble non des catégories.

Quels sont les traitements pour le TDAH?

Le traitement pour le TDAH devrait toujours inclure plusieurs éléments et approches. Le premier élément du traitement doit toujours porter sur l'éducation sur le TDAH pour les personnes atteintes d'un TDAH, les membres de leur famille et les intervenants. Des études ont démontré qu'en fournissant de l'éducation sur le TDAH, les chances augmentent considérablement que les individus vont poursuivre à longue durée leur traitement. Parallèlement à

l'éducation, les meilleures pratiques dans le traitement du TDAH comprennent: des visites régulières de suivi avec son médecin, un soutien continu pour les membres de la famille avec des informations sur le TDAH et comment le gérer, de même que de la formation pour les patients, les parents et les enseignants, des accommodements scolaires et des interventions comportementales avec des médicaments si requis. Des traitements complémentaires comme la thérapie cognitive comportementale, du coaching, et plus récemment, la prise de conscience (*mindfulness*) se sont montrés être aussi quelque peu bénéfiques. Il est à noter que pas toutes les personnes atteintes d'un TDAH ont besoin de médicaments. Il en revient aux types de symptômes présentés et le degré de déficience qui dicteront la nécessité de médicamenter. Si besoin est, les médicaments peuvent souvent avoir un impact significatif sur la maîtrise des symptômes.

Dans les cas simples de TDAH, la gestion des médicaments est assez simple et généralement efficace avec des effets secondaires minimales. Les médicaments les plus souvent utilisés pour gérer les symptômes du TDAH sont classés comme médicaments stimulants. Cependant, des médicaments non stimulants sont désormais également disponibles. Les médicaments stimulants sont utilisés depuis plus de cinquante ans avec des milliers d'études démontrant leur sécurité et leur efficacité. Malgré tout, comme avec tous les médicaments, même les produits en vente libre, des effets secondaires peuvent survenir. Ainsi, les visites de suivi routinières chez son médecin sont toujours recommandées pour évaluer le niveau d'efficacité et la présence d'effets secondaires. Il est fortement recommandé de contacter immédiatement son médecin si les effets secondaires sont importants. Demandez à votre médecin de vous expliquer quels effets secondaires sont communs ou de court durés et quels doivent être pris au sérieux. Souvent, un changement de dose ou de médicament peut atténuer les effets secondaires.

Le développement de médicaments à temps libéré pris une fois par jour, à la fois stimulants et non-stimulants, a permis d'améliorer considérablement la vie de nombreux enfants et adultes atteints d'un TDAH. Ces nouveaux médicaments sont difficiles à abuser, réduisent le stigmate d'avoir à prendre des médicaments en présence d'autres personnes, évitent les lacunes dans le soulagement des symptômes et diminuent les chances de symptômes de rebond exagérés se déroulant plusieurs fois par jour. Comme avec tous les médicaments, atteindre le plus haut niveau d'efficacité avec le moins d'effets secondaires est toujours l'objectif du traitement. Former une relation de travail solide avec votre médecin est la clé.

Des études ont démontré qu'en traitant les symptômes du TDAH avec seulement des médicaments, les médecins sont maintenant en mesure d'améliorer plusieurs symptômes du TDAH, mais que pour un court laps de temps. Or, un traitement multimodal est beaucoup plus efficace et est toujours recommandé. Le traitement médicamenteux ou bien aucun traitement de TDAH connu ne le guérit pas. L'objectif du traitement est de diminuer les symptômes de TDAH et d'utiliser des stratégies et des accommodements pour améliorer le fonctionnement dans la vie quotidienne.

Pour plus amples renseignements sur les traitements pharmacologiques approuvés au Canada, veuillez accéder à «Option de médicaments» sous la rubrique «Sujets TDAH» sur le site de CADDAC www.caddac.ca.