



Hygiène de vie Sommeil

On remarque que les enfants ayant un TDAH ont tendance à dormir peu ou avoir de la difficulté à s'endormir. Ces difficultés peuvent être présentes depuis longtemps mais peuvent également apparaître avec la prise de médication pour le TDAH. Le manque de sommeil aura un impact direct sur la capacité d'attention et la régulation émotionnelle.

Combien de temps mon enfant doit-il dormir?

Les besoins de sommeil varient d'un enfant à l'autre. Certains ont besoin de davantage de sommeil pour éviter d'avoir une fatigue diurne. Le tableau ci-dessous explique les besoins selon le type de dormeur. Une fois le nombre d'heures nécessaire trouvé, il faut déterminer l'heure du coucher en fonction du temps que cela prendra à s'endormir.

Tranche d'âge	Court dormeur	Moyen dormeur	Long dormeur
Nouveau-nés 0 à 3 mois	11h à 13h	14h à 17h	18h à 19h
Les nourrissons 4 à 11 mois	10 à 11h	12h à 15h	16h à 18h
Les tout-petits 1 à 2 ans	9h à 10h	11h à 14h	15h à 16h
Enfants d'âge préscolaire 3 à 5 ans	8h à 9h	10h à 13h	14h
Enfants d'âge scolaire 6 à 13 ans	7h à 8h	9h à 11h	12h
Adolescents 14-17 ans	7h	8h à 10h	11h
Jeunes adultes 18 à 25 ans	6h	7h à 9h	10h à 11h

Comment l'aider à mieux dormir?

Voici quelques trucs pour aider à favoriser un meilleur sommeil:

- Une routine "d'avant dodo" stable aidera à programmer le cerveau à induire le sommeil.
- Pour faciliter le sommeil, il faut réduire les sources lumineuses en fin de soirée car elles stimulent le cerveau et lui donnent le signal que c'est encore le jour. Cela implique les lumières tamisées, les appareils électroniques fermés au minimum 30 minutes à une heure avant l'heure du coucher. La lumière bleue produite par les écrans bloque la production de mélatonine. Celle-ci favorise l'endormissement.
- Il peut arriver que certains enfants aient besoin de prendre un comprimé de mélatonine. Il faut toutefois l'utiliser prudemment car à long terme le cerveau devient "paresseux" et en produit moins.
- Finalement, une fois au lit, favoriser la lecture pour se détendre.
- La noirceur et la fraîcheur sont idéales pour le sommeil. Utiliser des rideaux coupe-lumière et garder les thermostats à 18°C est une bonne stratégie à utiliser.



Hygiène de vie Alimentation

L'heure des repas dans une famille où un ou plusieurs personnes vivent avec un TDA/H peut parfois être chaotique. Certains enfants ont de la difficulté à demeurer assis durant l'heure du repas, d'autres n'ont pas faim en raison de la médication ou n'apprécient pas certains aliments. Sans compter les boîtes à lunch revenant quasi-complètes le soir.

Alors comment faire en sorte qu'ils mangent de manière à conserver un niveau d'énergie acceptable et éviter la perte de poids tout au long de la journée?

1-2-3 Portionnez!

En effet, de plus petites portions deviennent plus attrayantes car la pression de "tout manger devient moins grande". Vaut mieux se resservir que de laisser une assiette à moitié mangée!

Misez sur le déjeuner et le souper

La prise de médication peut avoir comme effet secondaire la perte d'appétit. Il faut alors miser sur un bon déjeuner riche en protéines (avant que la médication entre en effet) et le souper (alors que la médication a perdu de son effet). Durant la journée, vous pouvez mettre de plus petites portions et davantage de collations protéinées (yogourt (évitez le 0% de matières grasses), fromage, bananes, etc.). Vous pouvez également donner des suppléments de repas à boire si c'est plus facile pour l'enfant.

N'oubliez pas l'eau!

Le cerveau a besoin d'eau pour fonctionner. Encouragez-le à boire même s'il n'a pas soif ou ne la ressent pas!

Impliquez-le dans la préparation des repas

Sans lui permettre de manger du pâté chinois ou de macaroni à la viande à chaque repas, d'impliquer l'enfant dans la préparation du repas (choisir, couper, cuisiner) lui fera vivre un sentiment de fierté d'avoir accompli quelque chose pour toute la famille, aura appris de nouvelles compétences et lui donnera l'envie de goûter ce qu'il a préparé!



Hygiène de vie Exercice physique

Le dicton le dit: Bouger c'est la santé!

L'exercice stimule les neurotransmetteurs du cerveau, des substances chimiques dont beaucoup de personnes atteintes de TDAH manquent. L'équilibre des substances neurochimiques permet au cerveau d'établir des connexions plus fortes, et des niveaux plus élevés de dopamine, noradrénaline et sérotonine sont directement corrélés à des taux d'apprentissage accrus. Lorsque les neurotransmetteurs établissent des connexions faibles, vous oubliez !

Être physiquement actif peut aider les enfants atteints de TDAH à contrôler leur agressivité et à mieux dormir. L'exercice aide notre corps à faire la transition entre les phases de sommeil, et l'épuisement physique peut augmenter le temps que nous passons en sommeil profond. Une demi-heure passée à grimper à un arbre ou à pagayer dans un canot peut signifier une bonne nuit de sommeil et moins d'irritabilité, d'anxiété et de stress tout au long de la journée.

Le sport peut donner confiance aux enfants atteints de TDAH et les aider à atteindre leurs objectifs. Tout sport qui implique la course ou le sprint peut améliorer la fonction exécutive. Des activités qualifiées comme l'escalade, le yoga, le karaté, la gymnastique, le patinage artistique ou le tai-chi aident à dépenser de l'énergie et à établir des connexions cérébrales. La natation et la plongée sont excellentes pour les enfants atteints de TDAH, car les mouvements répétitifs sont à la fois apaisants et physiquement éprouvants. L'exercice crée un sentiment de bien-être et ouvre un nouveau niveau de concentration et de perception.

Lorsque la médication perd de son effet mais que la concentration est toutefois requise, incitez votre enfant à aller bouger avant d'entamer la tâche. Que ce soit faire du vélo, du jogging, de la danse dans le milieu du salon ou aller pelleter la neige dans l'entrée, l'important est de bouger! Il pourrait alors être plus posé et en mesure de travailler efficacement.



Hygiène de vie Allo la technologie!

La technologie prend beaucoup de place dans nos vies, elle permet des avancées extraordinaires. Il est normal d'être inquiet face à ces changements, particulièrement parce qu'ils se font à vitesse grand V! Il est encore trop tôt pour comprendre et réaliser tous les impacts que la technologie aura dans nos vies. Par contre, nous savons qu'il faut être vigilant et lui laisser la place qu'il lui revient !

Âge de l'enfant

Temps suggéré

Moins de 2 ans

Aucun

Entre 2 et 4 ans

**Moins d'une heure par jour
(encore moins c'est mieux !)**

Entre 5 et 17 ans

Maximum 2 heures par jour

Il est possible avec le fournisseur internet ou à même certains appareils, de mettre une limite de temps d'écran. Ainsi, vous pouvez mettre une limite de temps et d'heure. De cette façon, le parent garde un contrôle sur le temps d'écran et aussi amener votre enfant à gérer son propre temps d'écran.

Le but étant de diminuer la sédentarité chez nos jeunes, les faire bouger davantage.
Exemples de solutions :

- Éviter de placer un ordinateur ou une télévision dans la chambre des enfants,
- Ne pas manger devant la télévision, le portable ou la tablette.
- Tenter de remplacer le temps passé devant les écrans par l'activité physique.

Utilisez les écrans avec votre enfant, laissez-le vous montrer ce qu'il connaît et ce qu'il fait !

Réservez du temps pour les jeux libres sans écran. Laissez la place à la créativité, aux interactions, aux conversations et aux fous rires.

Être un exemple pour l'enfant : vous aussi utilisez les écrans de façon équilibrée.