

alternative mieux-vivre



© yurymaging - Fotolia.com

# TDAH

## Traitements naturels

### Comment atténuer les Troubles du Déficit de l'Attention avec Hyperactivité sans médicaments ?

## Le TDAH

### Symptômes et caractéristiques

Le TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec Hyperactivité) est un trouble neurologique caractérisé par des problèmes de concentration, un déficit de l'attention, une hyperactivité motrice et intellectuelle et de l'impulsivité. Ce trouble serait dû au dysfonctionnement de certains neurotransmetteurs dans le cerveau (*dopamine, noradrénaline*).

L'enfant TDAH se retrouve souvent en situation d'échec scolaire. Les symptômes sont parfois aggravés par de la dyslexie et de la dyscalculie. Être parent d'un enfant atteint de TDAH peut rapidement devenir épuisant et provoquer des problèmes de relation familiale. Les troubles évoluent plus ou moins favorablement avec l'âge, mais ne disparaissent pas complètement. Ils peuvent ainsi perturber la vie affective et professionnelle.

### Les traitements médicamenteux

L'approche médicamenteuse est de plus en plus souvent préconisée. Il s'agit de molécules qui agissent sur les neurotransmetteurs. La plus connue est la Ritaline.

Cette médication apporte rapidement une amélioration du contrôle de l'attention et du niveau d'activité, mais elle ne soigne pas le TDAH. Elle masque juste les symptômes en augmentant les facultés d'autocontrôle. L'arrêt du traitement entraîne la réapparition des symptômes, ce qui entraîne une certaine forme de dépendance psychologique au médicament.

De plus ces substances peuvent produire des effets secondaires non négligeables : *problèmes de croissance, dépression, symptômes psychotiques, hallucinations, pertes d'appétit, insomnies, maux de ventre, mal être...*

Ce traitement devrait donc être limité au TDAH lorsqu'il s'accompagne d'un dysfonctionnement significatif. Il devrait s'intégrer dans une prise en charge holistique associant d'autres techniques prenant en compte le régime alimentaire, le mode de vie et la personnalité.

Et pourtant, force est de constater que les prescriptions pour ce type de molécules ne cessent d'augmenter. Parfois pour des enfants très jeunes (*moins de 3 ans*) et même pour des étudiants qui désirent un « stimulant » pour les examens. Le produit se retrouve en vente sans aucun contrôle sur internet. Un véritable trafic de la Ritaline est occupé à se créer. Cela fait actuellement débat dans de nombreux pays.

### Les traitements naturels

Pour tous ceux qui ne désirent pas franchir le pas de la médication. Voici quelques pistes pour la gestion naturelle du TDAH.

### Psychoéducation

Consiste en l'information sur le trouble et la modification de l'environnement, du mode de vie, d'éducation, d'enseignement ou l'adaptation de



ceux-ci au patient et à ses symptômes. Elle s'adresse tant au patient qu'à sa famille.

### Psychothérapie

Selon les besoins, une thérapie de type comportementale, d'inspiration analytique, d'affirmation de soi ou familiale peut être conseillée. Tout comme le coaching, les groupes d'entraide ou l'entraînement de pleine conscience.

### Rééducation et sport

Selon les difficultés rencontrées, la rééducation de l'attention par voie neuropsychologique, psychomotrice, logopédique, graphomotrice... peut s'avérer nécessaire. L'exercice physique contribue également à améliorer les symptômes du TDAH par la libération de dopamine et l'augmentation du flux sanguin du cerveau. Malheureusement, les enfants passent de plus en plus de temps à jouer sur des jeux électroniques, ce qui contribue à accroître les symptômes du TDAH.

### Nutrition

Selon certains chercheurs, l'alimentation pourrait avoir un lien direct avec le TDAH. Plusieurs études suggèrent l'utilité de compléments alimentaires afin de réduire les symptômes du TDAH (*Ginkgo Biloba, oméga 3, zinc, magnésium, fer, vitamines B6,...*) ou de diètes spécifiques (*sans allergènes alimentaires, sans PFC, sans plomb, sans salicylate, sans additifs alimentaires comme les agents de conservation, stabilisants, colorants, édulcorants,...*).



Il faut également limiter le sucre, les sodas, les barres chocolatées, la restauration rapide et l'abus de viande rouge qui seraient des facteurs de risques.

### Neurofeedback

Le Neurofeedback est une approche prometteuse pour la gestion naturelle du TDAH. Il s'agit d'une application neuroscientifique permettant la réorganisation du cerveau. Ces changements sont rendus possibles grâce aux qualités intrinsèques de notre cerveau capable de s'auto-réparer et de s'autoréguler. Contrairement à la Ritaline, les effets obtenus sont durables dans le temps. Cette méthode apporte également une aide précieuse pour l'atténuation de nombreux troubles d'origine cérébrale (*stress, dyslexie, insomnie, acouphènes...*) [cf AGENDA plus #236 – avril 2012].

L'université du Québec a mis en place un protocole expérimental qui a permis d'objectiver les effets positifs du Neurofeedback sur des enfants atteints de TDAH. Une autre étude auprès de plusieurs centaines de praticiens montre des résultats

équivalents à la Ritaline au bout de 10 à 20 séances (*Charlène Zietsma, Univ Victoria, 2008*).

### Approches alternatives

De plus en plus de personnes se tournent vers des solutions alternatives, dont l'efficacité dans le cadre du TDAH n'a pas toujours été démontrée.

Ces approches sont de plus en plus nombreuses : la PNL, la gestion mentale, l'homéopathie, la massothérapie, la méthode Tomatis, la sophrologie, l'haptonomie, les fleurs de Bach, l'ostéopathie, la chiropractie, l'hippothérapie, l'hypnose, la chromothérapie, l'acupuncture, le régime alimentaire, les suppléments en vitamines et minéraux, la thérapie d'intégration sensorielle, l'entraînement oculomoteur en optométrie, la thérapie par le jeu, la kinésiologie, les lentilles d'Irlen, l'ergothérapie...

Certaines d'entre elles sont intéressantes et justifiées, d'autres sont plus douteuses, enfin certaines s'apparentent à une réelle escroquerie.

### Conclusion

Le but n'est pas de diaboliser les psychostimulants. Ils ont leur utilité dans des cas bien précis. Mais il existe encore beaucoup de zones d'ombres dans leur utilisation et leur systématisation chez des enfants de plus en plus jeunes n'est certainement pas à conseiller.

L'approche psychothérapeutique, rééducative et nutritionnelle reste dans bien des cas un choix préférable. Enfin, le Neurofeedback est sans conteste une alternative à la Ritaline, avec des effets durables dans le temps.

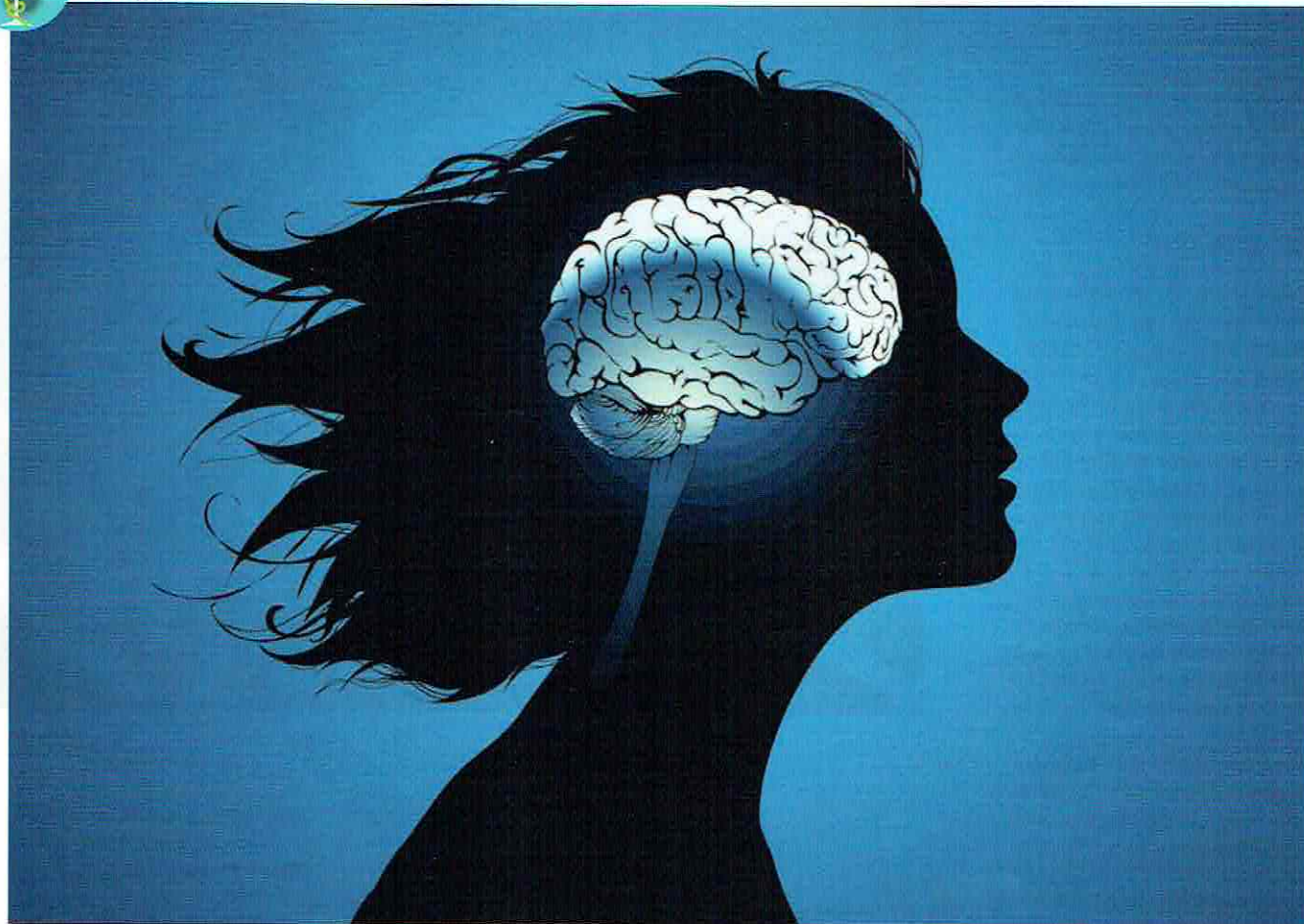
### Patrick Ghigny

Licencié en Kinésithérapie [ULB], praticien Neuroptimal®, Directeur du centre de Neurofeedback de Belgique [[www.neuroform.be](http://www.neuroform.be)]

### Livres – Enquêtes

« *Le recours aux médecines parallèles dans le traitement des enfants atteints de trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité* », A-C Bernard-Bonnin - Société canadienne de pédiatrie, « *Ritaline, enquête sur une pilule miracle* », Temps présent – 03 mars 2011, « *La Ritaline, un médicament miraculeux et sans danger pour nos enfants ?* » - RTBF.be info 01/02/2012, « *Effet du Neurofeedback sur le fonctionnement intellectuel et les comportements d'enfants présentant un TDAH* », Univ Québec Geneviève Moreau, 2012, « *Se débarrasser de la Ritaline : comment le Neurofeedback peut traiter efficacement le trouble du déficit de l'attention sans médicaments* », R.W Hill (EN).





# Le Neurofeedback: contre le stress et pour les performances

En favorisant l'autorégulation du cerveau, le Neurofeedback facilite la concentration, permet une meilleure gestion du stress et génère une plus grande énergie physique et mentale.

**A**ujourd'hui, les performances des sportifs ne reposent plus seulement sur l'entraînement et la préparation physique, mais bien davantage sur la préparation mentale pour atteindre des objectifs. Tout comme les athlètes, les managers sont eux aussi souvent exposés à des niveaux élevés de stress et d'exigences de performance. Il est donc logique qu'ils s'entraînent eux aussi à mieux 'performer'. Les étudiants, quant à eux, se retrouvent régulièrement face au stress de la réussite.

*Des centres sportifs comme, par exemple, l'Academy Golf à Phoenix en Arizona, utilisent déjà le Neurofeedback.*

Le Neurofeedback apporte une réponse concrète à ces situations diverses, pour rééquilibrer plaisir et performance, épanouissement et résultats.

## Le neurofeedback dynamique

Un cerveau mal régulé peut provoquer des symptômes tels que stress, troubles du sommeil, irritabilité, manque de confiance en soi, difficultés de concentration et d'apprentissage, pertes de mémoire, migraines et anxiété. Le Neurofeedback est une

méthode neuroscientifique d'apprentissage cérébral qui permet au cerveau de s'autoréguler. Le changement est rendu possible grâce aux qualités intrinsèques de notre cerveau, capable de créer ou de modifier ses connexions neuronales en réponse à la stimulation sensorielle. C'est le mécanisme de base de l'apprentissage. Le Neurofeedback favorise la neuroplasticité et permet d'améliorer le bien-être et les performances à tout âge. Le Neurofeedback dynamique est la méthode la plus avancée de Neurofeedback. Elle ne neces-



site aucun traitement spécifique et ne demande aucun effort d'attention ou de contrôle. Tout se passe à un niveau non conscient.

## En pratique

La personne est tranquillement installée dans un fauteuil et écoute de la musique. Des électrodes sont posées sur son crâne. Le système va mesurer l'activité électrique du cerveau au moyen d'un électroencéphalogramme (EEG) et lui renvoyer en retour des informations sur son propre fonctionnement, grâce à de brèves interruptions de la musique. L'interruption déclenche, par un mécanisme réflexe, la réorganisation du cerveau et la mémorisation du nouvel état. Le cerveau s'autorégule pour mieux fonctionner.

Les changements qui s'ensuivent peuvent affecter des domaines très divers (cognitifs, émotionnels, physiques), dans différents systèmes de notre corps (cardiaque, endocrinien, immunitaire...), car notre cerveau contrôle de près ou de loin tous ces systèmes.

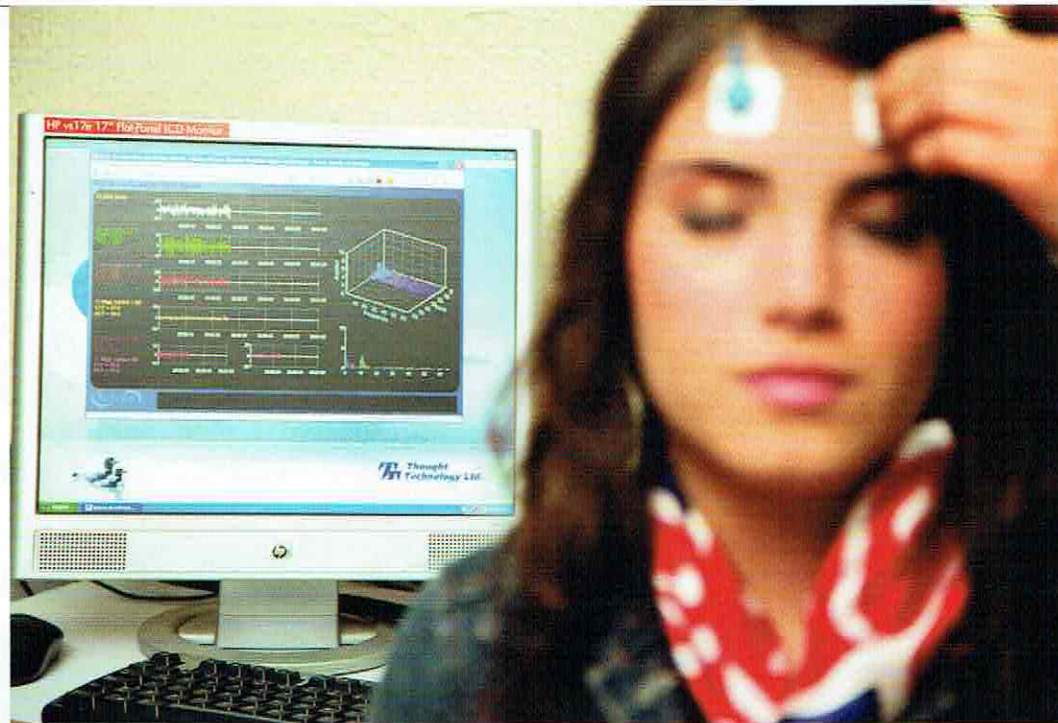
La méthode est non invasive et sans danger. Il n'y a pas de risques d'effets secondaires.

## Indications

En terme d'amélioration des performances, le Neurofeedback peut apporter une aide significative dans différents domaines.

### Performances sportives

L'entraînement avec le Neurofeedback permet d'améliorer la performance des sportifs en augmentant leur niveau de concentration, en éliminant les distractions, en améliorant la qualité de visualisation et le niveau d'attention tout en réduisant le stress et l'anxiété liés à la compétition. Dans le monde et plus particulièrement aux USA des centres d'entraînement sportifs, comme par exemple, l'Academy Golf à Phoenix en Arizona, utilisent déjà le Neurofeedback. De nombreux sportifs y ont eu recours durant les jeux Olympiques.



*Le Neurofeedback peut aider à accroître l'énergie mentale et physique, à s'adapter plus aisément aux nouvelles situations, à accroître la concentration et à avoir un meilleur discernement.*

Efficacité et mieux-être au travail  
Les séances de Neurofeedback peuvent aider les managers et les travailleurs à accroître leur énergie mentale et physique, à s'adapter plus aisément aux nouvelles situations, à accroître la concentration et à avoir un meilleur discernement pour les choix et les décisions stratégiques.

### Apprentissage scolaire

Les séances sont particulièrement adaptées aux enfants surmenés, fatigués, stressés, hyperactifs et précoces et aux étudiants qui traversent une période d'apprentissage intensif.

Le Neurofeedback leur permet de développer la confiance en soi, de mieux se concentrer, de développer la mémoire, de gagner en efficacité, d'accroître l'énergie en réduisant le stress, de booster les capacités intellectuelles (processus de réflexion plus fluides), d'apprendre plus efficacement pour mieux retenir et de savoir restituer les connaissances.

### Création artistique

Le Neurofeedback peut aider les artistes à améliorer leur attention, leur capacité de concentration. Ils seront moins sujets à l'anxiété et au trac. Cela leur

donnera le pouvoir de développer leur flexibilité mentale, leur mémoire, leur créativité et leur intuition.

Le Neurofeedback est par exemple utilisé avec succès à l'Académie Royale de Musique de Londres. Il permet, entre autres, aux musiciens de maintenir leur concentration durant les périodes de pause.

### Zoom

Le Neurofeedback permet aussi de soulager efficacement :

- Les troubles émotionnels (phobies, anxiété, confiance en soi, dépression)
- Les troubles du comportement (hyperactivité, impulsivité, agressivité)
- Les troubles cognitifs (concentration, mémoire, attention)
- Les troubles de l'apprentissage (dyslexie, dyscalculie, dysphasie)
- Les troubles physiologiques (insomnies, migraines, douleurs et fatigue chroniques)
- Les dépendances (boulimie, tabac, alcool)
- Les problèmes moteurs ou physiques (AVC, IMC, Parkinson, Alzheimer) ●

Patrick Ghigny

Licencié en Kinésithérapie,  
praticien Neurooptimal®  
[www.neurofeedbackcenter.be](http://www.neurofeedbackcenter.be)





© Vladgrin - Fotolia.com

# Le Neurofeedback

*La santé par l'autorégulation du cerveau*

*Des troubles variés peuvent affecter notre cerveau et donc notre santé. Le Neurofeedback détecte les dysfonctionnements, en informe le cerveau et lui permet de s'autoréparer.*

Notre cerveau possède des cellules particulières appelées « neurones » qui propagent l'activité électrique. Ces cellules peuvent communiquer avec des voisins proches mais également avec d'autres cellules très éloignées [par exemple pour remuer un pied]. Certains neurones sont excitateurs, d'autres sont inhibiteurs. Ce mécanisme de régulation existe dans tout le corps humain. Lorsqu'un muscle se contracte, par exemple pour prendre un verre, le muscle opposé se contracte également pour limiter le mouvement. Dans le cerveau, lorsqu'il y a trop d'excitation, les neurones inhibiteurs entrent en action pour réguler et empêcher la turbulence de se propager. Dans l'épilepsie, par exemple, une propagation excessive est due à un dysfonctionnement des mécanismes régulateurs.

## Le cerveau et la neuroplasticité

La neuroplasticité est une notion récente qui constitue une révolution dans le domaine des neurosciences. Il y a une di-

zaine d'année encore, on pensait que le cerveau se développait pendant les premières années de la vie pour ensuite décliner inéluctablement. Les neurones ne faisaient que mourir et les capacités se dégrader, de façon irréversible. Nous savons maintenant que le cerveau est « plastique ». Des connexions existantes peuvent se modifier, changer de force. De nouvelles connexions peuvent apparaître, et pas seulement chez les jeunes. Une personne âgée ou quelqu'un qui a fait un AVC peut toujours apprendre et changer. De nouveaux neurones peuvent même pousser dans certaines zones du cerveau.

Une perturbation de la neuroplasticité ou de la régulation des neurones peut entraîner des conséquences mentales mais également physiques.

## Le Neurofeedback et la méthode Neuroptimal®

Le Neurofeedback est une méthode indolore et non invasive basée sur le principe de la neuroplasticité. Le Neurofeedback a pour fonction d'aider le cerveau à se réorganiser.

Au moyen de capteurs posés sur le crâne, un ordinateur analyse l'activité électrique du cerveau et lui renvoie en retour des informations sur son propre fonctionnement : c'est le « feedback ».

Contrairement à d'autres approches de



Neurofeedback, *Neuroptimal*<sup>®</sup> ne compare pas le cerveau d'une personne à une norme de référence. On ne cherche pas à savoir si un cerveau est normal, mais plutôt la façon dont l'activité électrique du cerveau varie dans le temps et aux turbulences qui peuvent apparaître.

La *Méthode Neuroptimal*<sup>®</sup> n'est pas une approche médicale en ce sens qu'elle ne nécessite aucun diagnostic et ne met en œuvre aucun traitement spécifique. L'approche est générique. Ce n'est pas non plus de la stimulation car rien n'est prescrit au cerveau, c'est lui qui se réorganise.

### Les indications

Des effets bénéfiques ont déjà été constatés pour les troubles suivants : *Stress, anxiété, peurs, dépressions - Agressivité, impulsivité, TOC, phobies - Mémoire, concentration, TDAH - Dysphasie, dyslexie, dyscalculie - IMC, AVC, épilepsie, Parkinson, autisme, - Acouphènes, fibromyalgie, douleurs chroniques - Insomnie, fatigue chronique...*

### Le déroulement d'une séance

Pour que le cerveau se régule au mieux pendant une séance, la personne ne doit réaliser aucune tâche cognitive orientée, comme la lecture ou la résolution de problèmes.

Confortablement assise dans un fauteuil, la personne écoute de la musique pendant environ trente minutes. Tout au long de la séance, l'activité électrique de son cerveau est mesurée. De temps à autre des petites coupures se produisent dans la musique, comme des poussières sur un disque vinyle. Ces interruptions ne surviennent pas au hasard, mais à un moment bien précis. Au moment où le logiciel a détecté dans l'électroencéphalogramme un changement brutal d'activité qui est l'indicateur d'un fonctionnement mal régulé.

Le cerveau, qui attendait une suite continue de sons, est surpris par cet événement qu'il n'avait pas anticipé. Imaginons une gazelle buvant paisible-

ment au bord d'une mare. Soudain, elle entend un bruit ou perçoit une odeur. Cet événement qu'elle n'attendait pas, la surprend. Un mécanisme inconscient, qui fait partie de notre système de défense, se met en marche : la gazelle arrête de boire, tourne la tête vers l'origine du bruit et, en fonction de situations similaires déjà rencontrées, prend une décision. L'animal pourra fuir, s'immobiliser ou attaquer. Si la réponse est appropriée, l'apprentissage neuronal peut se faire et le cerveau va modifier ses connexions synaptiques.

Le feedback via l'interruption du son active les mêmes mécanismes réflexes inconscients. Suite à l'effet de surprise, la turbulence cesse. Le cerveau va alors se réorganiser et cela tout au long des séances. A force de répétitions, les turbulences vont s'estomper ainsi que les troubles associés. Le nouvel état est durable dans

le temps grâce aux mécanismes d'apprentissage neuronal.

En raison de la complexité de l'architecture des réseaux neuronaux, il n'est pas possible de prédire quelles connexions vont être modifiées, à quel endroit et à quel moment.

Aucun praticien ne peut donc prévoir quels changements vont s'opérer ni dans quel ordre. Mais il est par contre très rare que rien ne se passe. Ne rien attendre de particulier facilitera le processus de transformation.

Cette technique unique et sans effet secondaire s'adresse à toute personne qui souffre et espère une meilleure qualité de vie ou à ceux qui sont intéressés par le développement personnel, aux sportifs et aux artistes voulant accroître leur potentiel.

### Patrick Ghigny

Licencié en Kinésithérapie [ULB], praticien *Neuroptimal*<sup>®</sup> certifié [Zengar Institute], Fondateur du centre de Neurofeedback du Brabant wallon.

Livres conseillés : «Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau» de Norman Doidge aux Editions Belfond et «Le Neurofeedback dynamique» de Corinne Fournier aux Editions Dangles.

