

Prise en charge des troubles de l'attention et de l'hyperactivité (TDAH) en médecine alternative.

La prise en charge des troubles de l'attention et de l'hyperactivité (TDAH) en médecine alternative est une approche complémentaire intéressante. Quelques pistes ci-dessous peuvent être envisagées.

Nutrition et micronutrition

Plusieurs études ont mis en évidence un effet bénéfique des suppléments d'oméga-3 en particulier de type DHA sur les symptômes liés aux troubles de l'attention et de l'hyperactivité (TDAH).

Une alimentation riche en poisson ne permet généralement pas d'atteindre les taux d'oméga-3 requis. Plusieurs options de compléments alimentaires existent (**Equazen, Burgerstein Omega-3 DHA**, etc.) et peuvent être discutés.

D'autres compléments alimentaires font l'objet d'études, notamment le **safran**.

La **phosphatidylserine**, un phospholipide naturellement présent au niveau des membranes des cellules neuronales, est également une possibilité de traitement. On la retrouve souvent associé à différents micronutriments dans des compléments alimentaires qui visent à améliorer la mémoire et la concentration (**Burgerstein Brain**, etc.)

Homéopathie

Bien que populaire, l'efficacité de l'homéopathie reste un sujet très controversé. Le recours à l'homéopathie ne devrait pas se faire au détriment d'autres prises en charge mieux établies.

La prescription homéopathique se base sur un ensemble de caractéristiques et de symptômes spécifiques. Il n'existe pas de remède universel pour traiter ou améliorer les symptômes des troubles de l'attention et de l'hyperactivité (TDAH). Pour déterminer le remède approprié il est nécessaire de s'approcher d'un homéopathe uniciste.

Le complexe homéopathique **R54 Imbelion** de **Reckeweg** est fréquemment prescrit lors de manque de concentration et de troubles de la mémoire.

Le complexe homéopathique **Neurexan** peut être recommandé lors de troubles liés à la nervosité, aux états d'agitations et aux troubles du sommeil.

Fleurs de Bach

Les mélanges de fleurs de Bach sont fréquemment utilisés lors de troubles de la sphère émotionnelle en particulier chez les enfants. Une consultation avec un spécialiste vise à déterminer le mélange des fleurs de Bach adéquat.

Rédaction

Cédric Maitre – pharmacien, FPH pharmacien clin., homéopathe uniciste diplômé, nutritionniste HETC diplômé.

Sylvie Schindelholz – pharmacienne, thérapeute par Fleurs de Bach diplômée.