

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 sur les symptômes liés aux troubles de l'attention et de l'hyperactivité (TDAH).

Longtemps, les Omega-3 de type DHA ont été recommandés mais les dernières études indiquent que les Omega-3 de type EPA pourraient être finalement supérieurs.

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 Liquid** etc.) et peuvent être proposés.

Plusieurs études ont également mis en évidence un effet bénéfique des extraits de safran (**TafitNutri SafraFit**). Un complément alimentaire à base de safran peut également être proposés pour les enfants agités, survoltés ou impulsifs (**Alpinamed Safran Kids** gommes à mâcher).

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 parfois 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.