Le traitement du TDAH

chez les enfants, les adolescents et les adultes

Un diagnostic est posé en fonction d'un ensemble de données et de l'élimination d'autres causes possibles des SYMPTÔMES

Qu'est-ce que le TDAH?

Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) est une affection médicale reconnue qui demande souvent l'intervention d'un médecin. Poser un diagnostic de TDAH est difficile. Le diagnostiquer chez l'enfant nécessite d'obtenir des renseignements de différentes sources, notamment des parents, des médecins et des enseignants. Chez l'adulte, poser le diagnostic de TDAH exige une prise détaillée des antécédents afin de déceler des signes qui remontent à l'enfance. Les critères diagnostiques du TDAH se trouvent dans la 4e édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, publié par l'*American Psychiatric Association*. Bien que le TDAH ne puisse pas être guéri, les traitements pharmacologiques et les thérapies comportementales se sont révélés efficaces pour en atténuer les symptômes.

Un programme de traitement complet

Il existe deux approches principales pour le traitement et la prise en charge des symptômes du TDAH :

1. les médicaments
2. la gestion du comportement

L'association d'interventions psychosociales et de médicaments peut s'avérer bénéfique. Au moment d'élaborer un programme de traitement du TDAH, il est utile de se rappeler que l'un des objectifs consiste à améliorer la qualité de vie des patients atteints de TDAH et de leur famille.

Médicaments

Les études montrent qu'il y a amélioration de divers paramètres liés au TDAH chez les enfants recevant un traitement adéquat. Ces enfants présenteraient également un risque moins élevé d'abus de substances. Une étude de recherche clé menée par le *National Institute for Mental Health* aux États-Unis a révélé que le comportement et le travail scolaire des enfants ayant reçu un traitement médicamenteux, seul ou en association avec une thérapie comportementale, se sont améliorés de manière significative, tout comme leurs relations avec leurs camarades de classe et les membres de leur famille. Le traitement médical s'est aussi avéré efficace pour atténuer les symptômes du TDAH chez les adultes.

Il existe plusieurs types de médicaments d'ordonnance pour traiter les symptômes du TDAH. Les différents traitements du TDAH ont des schémas posologiques différents : certains doivent être pris trois fois par jour, d'autres deux fois par jour, d'autres encore une fois par jour. Il est important de comprendre et de suivre le schéma thérapeutique tel qu'il a été prescrit.

Stimulants

Vous vous demandez peut-être pourquoi un stimulant est utilisé pour traiter une personne atteinte de TDAH. En théorie, les anomalies des systèmes dopaminergique et noradrénergique pourraient entraîner une baisse d'activité ou de stimulation dans certaines régions du cerveau des personnes atteintes de TDAH. Les stimulants pourraient agir en bloquant le recaptage de la dopamine et de la noradrénaline, et en augmentant la libération de ces substances.

Types de stimulants pour les enfants, les adolescents et les adultes

Les médicaments offerts au Canada pour le traitement du TDAH sont présentés ci-dessous. Les stimulants sont classés en trois catégories générales, selon leur durée d'action :

- Courte durée d'action : Habituellement ils sont pris deux à trois fois par jour; le premier comprimé le matin, le deuxième à midi et le troisième après l'école.
- Durée d'action intermédiaire : Habituellement ils sont pris une ou deux fois par jour.
- Longue durée d'action : Habituellement ils sont pris une fois par jour, le matin et leur effet dure toute la journée.

Stimulant	N^{bre} de fois par jour	Patients pour lesquels le médicament est indiqué au Canada
Méthylphénidates		
Longue durée d'action CONCERTA® BIPHENTIN	 1 1	Enfants*, adolescents, adultes
Durée d'action intermédiaire RITALIN SR (libération prolongée)	 **	Enfants*, adolescents, adultes
Courte durée d'action RITALIN (libération immédiate)	 2-3	Enfants*, adolescents, adultes
Amphétamines		
Longue durée d'action ADDERALL XR VYVANSE	 1 1	Enfants*, adolescents, adultes
Durée d'action intermédiaire DEXEDRINE en spansules (libération prolongée)	 1	Enfants*, adolescents, adultes
Courte durée d'action DEXEDRINE (libération immédiate)	 2-3	Enfants*, adolescents, adultes

*Âgés de 6 ans et plus. **La dose doit être établie en tenant compte du fait que la durée d'action de RITALIN SR est d'environ 8 heures.

Médicaments non stimulants

Les médicaments non stimulants agissent en inhibant le recaptage de la noradrénaline.

Les médicaments non stimulants offerts au Canada pour le traitement du TDAH sont présentés ci-dessous.

Médicament non stimulant	N^{bre} de fois par jour	Patients pour lesquels le médicament est indiqué au Canada
Longue durée d'action STRATTERA	1-2	Enfants*, adolescents, adultes

*Âgés de 6 ans et plus.

Effets secondaires

Comme tous les médicaments, ceux qui servent à traiter le TDAH peuvent entraîner des effets secondaires chez les enfants, les adolescents et les adultes. Ces effets varient d'un médicament à l'autre. Naturellement, ce ne sont pas tous les patients qui présentent des effets secondaires, mais quand c'est le cas, il est généralement possible de traiter ces effets. Les médicaments contre le TDAH occasionnent rarement des effets secondaires graves. Il est important de reconnaître les effets secondaires lorsqu'ils surviennent, de les comprendre et d'en parler avec votre médecin. Des ajustements de la dose et du schéma d'administration pourraient parfois aider. Connaître le profil d'effets secondaires de chaque médicament permet de choisir le plus adapté pour chaque patient.

> *« Bien que des effets secondaires puissent survenir, il est généralement possible de les traiter. »*

Les effets secondaires courants comprennent : la difficulté à s'endormir, la diminution de l'appétit ou la perte de poids, les maux d'estomac, les étourdissements, la fatigue, la constipation, les maux de tête et la nervosité. L'irritabilité, l'agitation, l'hostilité, l'anxiété et, parfois, les pensées suicidaires constituent d'autres effets secondaires possibles.

L'abus de stimulants peut entraîner une dépendance. Il est important d'informer votre médecin de toute toxicomanie ou de tout alcoolisme, passé ou présent.

La liste d'effets secondaires de la présente section n'est pas complète. Il est important d'aviser votre médecin si vous ou votre enfant présentez un effet inattendu. Mentionnez à votre médecin tous les médicaments que vous ou votre enfant prenez et faites-lui part de vos antécédents complets, ou de ceux de votre enfant, ainsi que de tout problème de santé dans la famille.

Conseils pour réduire au minimum les effets secondaires

- Perte d'appétit — Pour remédier à la perte d'appétit, prenez des collations santé tout au long de la journée et soupez plus tard, lorsque le médicament a perdu de son effet. Vous pourriez également envisager de consommer des frappés protéinés, des barres énergétiques ou des repas liquides.
- Insomnie — Si vous éprouvez des difficultés à vous endormir, demandez à votre médecin si vous pouvez prendre le médicament plus tôt dans la journée. Évitez aussi de consommer des boissons contenant de la caféine, surtout l'après-midi ou en soirée.
- Maux d'estomac ou maux de tête — Ne prenez pas le médicament à jeun, car cela peut entraîner des nausées, des maux d'estomac ou des maux de tête.
- Étourdissements — Demandez à votre médecin de prendre votre tension artérielle (ou celle de votre enfant). Veiller à boire suffisamment de liquides peut aussi être bénéfique.
- Changements d'humeur — Il est important d'informer votre médecin lorsque vous ou votre enfant vous sentez irritable, déprimé, agité ou que vous subissez d'autres effets secondaires d'ordre émotionnel.

Comment savoir si le médicament est efficace?

Les médicaments devraient réduire l'hyperactivité, l'impulsivité et l'inattention qui caractérisent le TDAH. Soyez à l'affût de tout changement de comportement ou de symptômes, et faites part de toutes vos préoccupations à votre médecin. Pour les parents qui ont des enfants à l'école, il est bon de rester en contact avec les enseignants qui eux peuvent surveiller tout changement comportemental.

> *« Surveillez votre comportement et vos symptômes et signalez toute inquiétude à votre médecin. »*

Comment dois-je gérer les changements apportés aux médicaments ou aux doses que je prends?

Si votre médecin a changé votre médicament ou la dose que vous prenez, il est important de surveiller tout changement que vous ou votre enfant présentez.

Comme c'est le cas avec tous les médicaments, les patients prenant les mêmes médicaments peuvent réagir différemment. Cette différence dans la réponse au traitement peut aussi s'appliquer aux patients qui passent d'un médicament contre le TDAH à un autre.

N'oubliez pas de parler avec votre médecin des effets secondaires possibles et de tout autre médicament que vous ou votre enfant prenez. Ces renseignements l'aideront à effectuer les ajustements nécessaires à votre traitement.

Gestion du comportement

Enfants et adolescents

Les méthodes de gestion du comportement sont utiles pour les parents et les enseignants, tant à la maison qu'à l'école. Bien que cela puisse constituer un défi, le développement d'une constance à l'école, à la maison et dans la communauté, ainsi que chez les parents, les enseignants et les thérapeutes, est essentiel à la réussite de la thérapie comportementale. Afin d'obtenir des résultats positifs, il est important que quiconque interagit avec l'enfant ou l'adolescent atteint de TDAH (parents, enseignants, professionnels de la santé, etc.) joue un rôle de soutien actif dans la thérapie de gestion du comportement.

Dans le cadre d'un programme de traitement complet du TDAH, la gestion du comportement est une stratégie centrale. Elle peut comporter certains ajustements comportementaux :

- Demander à l'enseignant de faire asseoir l'enfant à l'avant de la classe.
- Établir des listes de vérification quotidiennes.
- Se concentrer sur la réussite.
- Renforcer l'estime de soi et valoriser le bon comportement de l'enfant.

Adultes

La gestion du comportement chez les adultes peut comprendre diverses interventions, notamment le counselling temporaire ou la résolution de problèmes liés à des situations difficiles dans le milieu du travail ou à des activités de la vie quotidienne. Une meilleure connaissance des répercussions du TDAH sur la vie quotidienne peut souvent amener les patients à apporter des modifications importantes à leur vie, ce qui peut contribuer à réduire leur niveau de stress.

Le TDAH et les troubles comorbides

Le TDAH s'accompagne souvent de troubles concomitants. Par exemple, certaines personnes atteintes de TDAH peuvent aussi présenter un ou plusieurs des troubles suivants :

- Troubles d'apprentissage
- Troubles anxieux
- Troubles de l'humeur (dépression, dysthymie)
- Trouble bipolaire
- Troubles liés à l'usage de substance
- Trouble de la personnalité limite
- Trouble de la personnalité antisociale
- Trouble des conduites, trouble oppositionnel avec provocation (chez les enfants)
- Autres troubles, y compris le syndrome de Gilles de La Tourette

Certaines personnes atteintes de TDAH peuvent avoir besoin de différentes interventions pour les aider à maîtriser un trouble concomitant en même temps que les symptômes du TDAH. Parlez avec votre médecin si vous croyez que vous ou votre enfant pourriez présenter un trouble concomitant.

PASSEZ À L'ACTION

À titre de personne atteinte de TDAH ou de parent d'un enfant atteint de TDAH, vous devez jouer un rôle important dans les décisions concernant le choix des traitements. Afin de prendre des décisions éclairées, vous devez vous assurer de disposer de toute l'information sur le TDAH. Il arrive que le traitement, les soins ou le soutien dont vous avez besoin ne soient pas facilement accessibles.

Parfois, obtenir ce dont vous avez besoin peut demander des négociations avec l'équipe soignante, la compagnie d'assurance ou le fournisseur de soins de santé public. Pour être le plus efficace possible, vous devez d'abord établir ce dont vous avez besoin. Demandez de l'information sur toutes les options de traitement, y compris celles auxquelles vous pourriez ne pas avoir immédiatement accès. Décidez de vos objectifs et de vos valeurs. Quels risques êtes-vous prêt à prendre? Quels bienfaits sont les plus importants à vos yeux?

En partageant la responsabilité des décisions en matière de soins de santé, vous êtes plus susceptible de choisir les options qui répondent le mieux à vos besoins. Accordez-vous le droit de poser des questions et d'exprimer le désir d'avoir plus d'information.

Le médicament qui vous a été prescrit pourrait ne pas être couvert par le régime d'assurance souscrit par votre employeur. Cela peut être dû à la structure de votre couverture, ou à un changement de couverture ou d'assureur. Si on vous a prescrit un médicament et que votre compagnie d'assurance privée n'en couvre pas le coût, envisagez de collaborer avec votre employeur afin de plaider en faveur de la couverture.

Si vous n'avez pas d'assurance privée, vous pourriez être admissible au régime provincial/territorial d'assurance-médicaments public. Les régimes d'assurance-médicaments de chaque province et territoire diffèrent en fonction des médicaments qui sont couverts et des personnes incluses dans le régime. Les régimes d'assurance-médicaments publics s'appliquent principalement aux personnes âgées, aux personnes qui ont besoin d'une aide sociale et à d'autres groupes pour lesquels les coûts des médicaments représentent un fardeau financier important.

Dans certaines circonstances, les pharmaciens peuvent vous délivrer une version générique d'un médicament prescrit. Cela peut être dû aux règles de votre régime d'assurance-médicaments public ou privé. S'il y a un changement, communiquez avec votre médecin. Dans certains cas, cette pratique nécessite l'autorisation du patient ou de son médecin.

Parlez avec votre médecin

Vous pourriez examiner les questions ci-dessous avant de parler avec votre médecin de l'établissement du programme de traitement complet qui serait le plus efficace pour vous ou votre enfant.

- Quel programme de traitement recommanderiez-vous pour traiter mes symptômes de TDAH (ou ceux de mon enfant)?
- Que puis-je faire pour contribuer à améliorer la prise en charge de mes symptômes de TDAH (ou de ceux de mon enfant)?
- Pouvez-vous proposer des stratégies pour m'aider à prendre la mesure de mes progrès (ou de ceux de mon enfant)?
- Comment devrais-je vous faire part de mes progrès de manière à ce que cela vous soit utile?

Suivi

La communication efficace avec votre médecin est importante pour déterminer les options thérapeutiques qui vous conviennent. Avant de consulter votre médecin, vous pourriez vous demander si votre programme de traitement actuel (ou celui de votre enfant) répond à vos besoins.

- Le programme de traitement vous aide-t-il vous ou votre enfant à prendre efficacement en charge les symptômes du TDAH?
- L'administration du médicament pose-t-elle des problèmes?
- Si vous suivez une thérapie comportementale, celle-ci vous aide-t-elle?
- Est-ce que vous (ou votre enfant) avez besoin d'interventions particulières (p. ex., un programme éducatif spécialisé)?

Comme les personnes atteintes de TDAH n'ont pas toutes les mêmes besoins, il ne faut pas imposer de solution universelle. C'est pourquoi il est très important que les personnes atteintes de TDAH et leur médecin aient accès à une gamme complète de médicaments et d'options thérapeutiques pour traiter cette affection. Demandez à votre médecin quelles sont les options thérapeutiques les plus appropriées pour vous ou votre enfant.

7
= 42
= 6
= 11

Le traitement est à son plus haut niveau d'efficacité lorsque les personnes concernées travaillent en ÉQUIPE

19 Green Belt Drive
Toronto (Ontario) M3C 1L9

Marques de commerce utilisées sous licence.
Toutes les marques de tiers sont des marques de commerce de leurs propriétaires respectifs.
© 2013 Janssen Inc.
CJCB120256F