

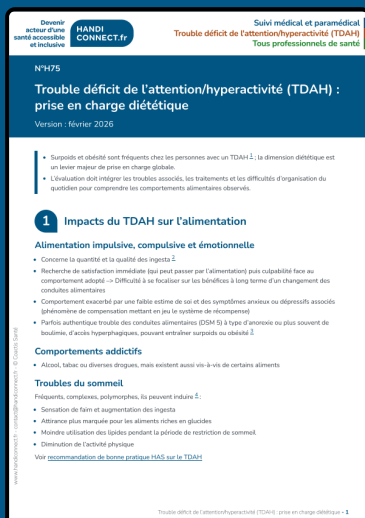
Nouvelle fiche-conseils HandiConnect.fr "TDAH et prise en charge diététique "



Vous êtes professionnel de santé et vous avez des patients atteints de TDAH ?

Cette nouvelle fiche-conseils HandiConnect.fr peut vous aider !

Je découvre la fiche-conseils



Les sujets abordés dans cette
fiche-conseils :

- Quels sont les liens entre TDAH et alimentation ?
- Comment aider le patient à gérer son alimentation ?

Je découvre la fiche-conseils



Mémo Consultation – TDAH et alimentation

** 9 points clés pour les professionnels de santé **

1. **Rechercher systématiquement** : troubles du sommeil, TCA, traitement médicamenteux, addictions, difficultés d'organisation.
2. **Évaluer l'impact du TDAH** : alimentation impulsive/émotionnelle, surpoids, carences nutritionnelles (D, fer, zinc, oméga 3).
3. **Adapter au traitement** : collations denses si MPH avec baisse d'appétit ; surveillance poids si antiépileptique/neuroleptique.
4. **Équilibrer l'assiette** : couvrir les micronutriments clés, sans exclusion systématique ; hygiène générale > restriction.
5. **Organiser les repas** : planification, listes de courses, outils visuels, options rapides mais qualitatives.
6. **Favoriser le sommeil** : repas réguliers, légers le soir, aliments IG bas ; pas d'alcool/caféine le soir.
7. **TCA avérés** : psychoéducation + TCC/TCCE en articulation avec équipe diététique ; ne pas isoler l'aspect alimentaire.
8. **Objectif réaliste** : s'entendre sur 1-2 changements concrets avec la personne/famille
9. **Coordonner** : avec spécialistes TSA, épilepsie, troubles anxieux/humeur pour vision globale.

Ce "Mémo Consultation" est extrait de la fiche-conseils "TDAH et prise en charge diététique".

Cette nouvelle publication complète la série de 5 fiches-conseils HandiConnect.fr sur le TDAH disponibles [ICI](https://www.handiconnect.fr).



"L'alimentation peut être un sujet complexe chez les personnes ayant un TDAH. Il reste important de trouver un équilibre nutritionnel adapté à chaque personne. Entre comportement, psychologie, troubles neurologiques et traitements, nous espérons que cette fiche aidera à la compréhension globale et à la coordination des professionnels pour un meilleur accompagnement. "





La méthodologie HandiConnect.fr

Les fiches-conseils sont co-construites et validées par des experts pluridisciplinaires : professionnels de santé, patients, experts d'usage et représentants d'associations.

Cette fiche-conseils a été co-construite à l'initiative de la Fondation OVE dans le cadre de son projet Hand'Alim et validée par le groupe de travail HandiConnect.fr « TDAH : prise en charge diététique » dont les membres sont : Amélie Belguise (neuropsychologue), Anissa Bilal (neuropsychologue, directrice de territoire Normandie), Maryline Chenavier (chargée de mission pôle ressource TND), Anne Cormoreche Monge (médecin coordonnateur), Lauriane Darribet (infirmière), Marie Dekerle (neuropsychologue), Jérémie Pelet (diététicien, chargé de développement), Sarah Saïd (chargée de mission pôle ressource TND), Fondation OVE.

Christine Getin (directrice HyperSupers-TDAH France), Lucile Hertzog (cheffe de projet TDAH et formation, iMIND, centre d'excellence des troubles du neurodéveloppement, Lyon), Jonathan Moussa (médecin généraliste, membre de la Société Française du TDAH).



Depuis 2010, l'association Coactis Santé agit pour **favoriser l'accès à la santé des personnes en situation de handicap**. Elle sensibilise et mobilise aux enjeux de l'accès aux soins et développe **des solutions gratuites et innovantes** au service de la relation patient-aidant-professionnel de santé : [SantéBD](#) et [HandiConnect.fr](#)

💡 Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter : contact@handiconnect.fr

Coactis Santé remercie ses partenaires



© 2026 Coactis Santé
Bureaux | 1 boulevard Pasteur 75015
PARIS
contact@coactis-sante.fr

Devenir
acteur d'une
santé accessible
et inclusive

HANDI
CONNECT.fr

