

Moins d'appétit avec la médication?

Lorsque vous êtes préoccupé par un effet secondaire d'une médication, quelle qu'elle soit, il est important d'en parler avec un professionnel de la santé comme votre médecin ou votre pharmacien.

Il est possible que la médication prescrite pour réduire les symptômes du TDAH réduise l'appétit de certaines personnes. La plupart du temps, cet effet secondaire est léger et transitoire mais pour certains, il peut être plus important et persistant. Si la perte d'appétit est nette et que la médication est très aidante par ailleurs, il se peut que la personne décide avec son médecin de la maintenir, dans un tel cas, voici quelques conseils qui peuvent être utiles. Dans les cas plus complexes de perte d'appétit, il est recommandé de consulter une diététiste.



Conseils de base face à une perte d'appétit liée à la médication :

- ✓ Manger à heures régulières en prenant de plus petites portions.
- ✓ Ajouter aux repas quotidiens des collations nutritives à intervalles réguliers, incluant en soirée. Voici des exemples de collations à favoriser, varier les goûts et les aliments : *fromage, yogourt, biscottes, barres tendres, céréales, « smoothies au yogourt et fruits », laits frappés.*
- ✓ Éviter de se « couper l'appétit » avec du grignotage ou des breuvages, même de l'eau, pris entre les repas et les collations régulières.
- ✓ Certains cliniciens recommandent, lorsqu'il y a perte de poids, de tenter d'augmenter l'apport calorique des repas en ajoutant : de la poudre de lait écrémé et/ou du pablum dans les recettes de soupe et les mets « mous » tels le pouding et le yogourt. On peut aussi ajouter plusieurs types de fromages dans nos recettes, chacun y allant selon ses goûts. Pour certains, des suppléments alimentaires pourraient être conseillés. Plusieurs programmes d'assurances privés et public (comme la Régie d'Assurance Maladie du Québec) acceptent de rembourser les suppléments alimentaires s'ils sont prescrits par un médecin dans certaines situations. Compte tenu des coûts associés, si cela vous concerne, parlez-en à votre médecin.

Ne pas hésiter à consulter si le problème persiste.