

ROUTINES DE VIE

Sommeil

- Adopter une routine.
- Fermer les écrans 1 heure avant le coucher.
- Planifier l'heure à laquelle il faut se coucher (selon le nombre d'heures de sommeil nécessaire).

Alimentation

S'assurer d'avoir à portée de main des aliments sains qui se préparent rapidement :

- manger à des heures régulières;
- manger des aliments riches en protéines qui soutiennent.

Faire de l'activité physique

Bouger pour mieux penser :

- pauses planifiées pour se « dégourdir ».

Permettre le mouvement durant les activités exigeant un haut niveau de concentration.

Consommation

L'abus de substances peut altérer le fonctionnement du cerveau, en plus de mener à la délinquance et aux problèmes juridiques. Le risque de développer un abus de substances :

- augmente si combinaison TDAH + tabagisme précoce;
- augmente si combinaison TDAH + trouble de personnalité;
- augmente si combinaison TDAH + trouble des conduites;
- peut diminuer si le TDAH est médicalement traité.

Utilisation des médias

- Sources d'information et de divertissement... mais aussi de distractions.
- Attention au temps passé devant l'écran.
- Tout ce qui est sur le web est public.
- Réfléchir avant d'écrire.