



Gestion des effets secondaires de la médication TDAH

Le traitement médical, intégré dans une approche multimodale, vise à améliorer le fonctionnement et la qualité de vie des personnes atteintes de TDAH. En présence d'effets indésirables, ne pas hésiter à en parler avec votre professionnel de la santé.

Principes généraux pour réduire les effets secondaires

- Un ajustement lent de la dose et une prise régulière réduisent la présence d'effets secondaires.

- L'heure d'apparition des effets secondaires peut aider à faire le choix, avec le médecin, entre les options suivantes:
 - ➔ Ajuster la posologie
 - ➔ Modifier les intervalles de prise
 - ➔ Changer de médicament

- Si les effets secondaires sont persistants, intenses ou invalidants, considérer avec son médecin les options suivantes :
 - ➔ Changer de médicament
 - ➔ Prévoir des périodes de réduction de dose ou d'interruption de traitement (ex. : la fin de semaine ou pendant les vacances)
 - ➔ Arrêter le traitement

Toujours mettre dans la balance les effets secondaires versus les effets positifs que ce traitement apporte sur le fonctionnement et sur la qualité de vie. Cette recherche d'équilibre permet de guider la décision entre les choix de poursuivre, modifier ou arrêter la prise d'un médicament.



Effets secondaires spécifiques : Quoi faire?

Perte d'appétit

- ✓ *Modifier les apports alimentaires : Favoriser de plus petites portions, collations et permettre un repas-collation de soir et éviter de prendre des liquides avant le repas*
- ✓ *Augmenter l'apport calorique lors du repas (Choisir des aliments sains avec un apport en matières grasses plus élevé (ex. yogourt avec plus de 2 % de MG eu lieu du 0 %).*
- ✓ *Considérer un repas liquide: ex.: smoothies, soupe –repas*

Nausée/Douleurs abdominales

- ✓ *Prendre la médication après le repas (sur un estomac plein)*

Effets sur l'humeur

- ✓ *Rapporter au médecin tout changement significatif sur l'humeur comme une sensation désagréable de nervosité, d'agitation, de tristesse, de morosité, d'impatience, être plus enclin aux colères, moins tolérant, ou un «effet zombie».*

Céphalées (mal de tête)

- ✓ *En général les maux de tête sont légers et temporaires. Prendre acétaminophène si besoin*

Bouche sèche

- ✓ *Boire plus d'eau et mâcher de la gomme (sans sucre)*
- ✓ *Porter attention au brossage de dents (Moins de salive augmente le risque de caries)*

Palpitations, modification du pouls et de la tension artérielle

- ✓ *Rapporter à son médecin toute variation importante du pouls ou de la tension artérielle.*
- ✓ *Porter attention aux stimulants alimentaires comme le café et les boissons énergisantes et le sel dans la diète.*

Troubles du sommeil

- ✓ *Travailler l'hygiène du sommeil (document TDAH : équilibre de vie)*

Exacerbation de Tics

- ✓ *Certains médicaments pour le TDAH peuvent exacerber les tics pré-existants (ex.: Syndrome de Gilles de la Tourette) mais ne les causent pas.*
- ✓ *Rapporter au médecin si apparition ou aggravation des tics.*

