

Mieux informé sur le TDAH chez l'adulte



Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha



...

La maman toujours sans parler

Regarde les plats s'en aller.

La nappe glisse de la table

Et tombe sur l'enfant coupable,

Et tout le dîner du papa

Roule par terre, et, patata.

...

Crasse-Tignasse, de Jürg Schubiger, elfundzehn, 2010

Table des matières

Définition et symptômes du TDAH	4
Définition	4
Symptômes clés du TDAH	4
– Principaux symptômes	4
– Hyperactivité	4
– Impulsivité	4
– Inattention	5
Variation de l'intensité des symptômes liée à l'âge	5
Causes	6
Causes génétiques	6
Causes neurobiologiques	6
Influences environnementales	7
Diagnostic	8
Diagnostic clinique	8
Évaluations par des tiers	9
Questionnaires (auto-évaluation)	9
Tests neuropsychologiques	9

Thérapie	10
Psychoéducation	10
Indication de traitement	10
Maladies concomitantes/comorbidités	10
Concept thérapeutique multimodal	10
– Pharmacothérapie	11
– Approches thérapeutiques axées sur les symptômes (y compris coaching)	11
Approches thérapeutiques les plus importantes dans le TDAH de l'adulte	12
Annexe	13
Auto-évaluation du TDAH	13
Notes	16

Définition et symptômes du TDAH

Définition

Le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH) est une prédisposition psychique (lifelong condition) qui est perceptible à l'enfance et se maintient au-delà de l'adolescence et à l'âge adulte chez de nombreuses personnes touchées. On estime que les symptômes de TDAH présents à l'enfance et à l'adolescence persisteront à l'âge adulte dans 50 à 80% des cas. Cela donne des taux de prévalence chez les adultes entre 2.5 et 5%. Dans le monde, près de 3.4% de la population est atteinte de TDAH.

Symptômes clés du TDAH

Principaux symptômes

Les principaux symptômes du TDAH sont présents pendant toutes les phases de la vie, mais à différentes intensités.

Hyperactivité

L'hyperactivité se caractérise, entre autres, par le fait que la personne est constamment en mouvement et donne l'impression d'être montée sur des ressorts. Elle se sent «sous tension» et a de la difficulté à rester assise tranquillement pendant une longue période. De même, l'hyperactivité se manifeste par le fait de parler excessivement.

Impulsivité

L'impulsivité se traduit par le fait que la personne touchée perturbe les autres dans leurs occupations ou leur coupe la parole et anticipe. Elle prend des décisions non réfléchies, sans penser aux conséquences. Elle cherche principalement à terminer rapidement une tâche; les détails sont souvent négligés. Dans leur comportement social, les personnes touchées gênent souvent les autres, ce qui nuit à leurs interactions avec d'autres personnes au quotidien.

Inattention

L'inattention se caractérise par une distraction accrue et une difficulté à écouter longtemps. Parmi les autres problèmes, on note la répartition du temps, l'auto-organisation («procrastination») et l'accomplissement des tâches. La personne touchée évite aussi intuitivement les tâches nécessitant une attention soutenue pendant longtemps. Elle perd généralement de nombreux objets et passe beaucoup de temps à les chercher.

Variation de l'intensité des symptômes liée à l'âge

Les symptômes de TDAH évoluent parallèlement à l'âge de la personne touchée. Ainsi, l'inattention, l'impulsivité et l'hyperactivité sont aussi les symptômes principaux chez les adultes atteints de TDAH, mais on observe des variations dans leur intensité. L'agitation motrice des enfants et des adolescents est remplacée dans la plupart des cas par une «agitation intérieure» chez l'adulte. De même, l'impulsivité a sa propre forme d'expression, qui diffère de celle observée chez les enfants et les adolescents. Ici, l'impatience et l'évitement des événements longs sont à l'avant-plan. Les situations quotidiennes qui demandent de la patience, par exemple de faire la queue à la caisse, sont également évitées dans la mesure du possible.

De plus des symptômes clés du TDAH, on observe à l'âge adulte d'autres symptômes, comme la désorganisation dans la vie quotidienne, les sautes d'humeur rapides, l'hypersensibilité au stress et la difficulté à contrôler le tempérament. En outre, le manque de confiance en soi peut aussi être un symptôme observé chez la personne touchée.

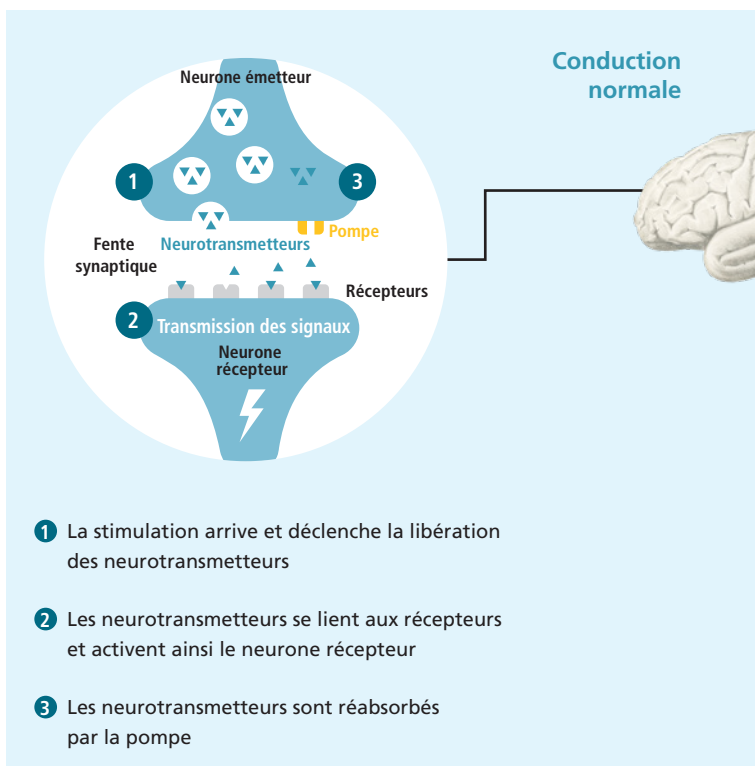
Causes

Causes génétiques

Le TDAH est une maladie ayant de fortes bases génétiques. Si les parents sont atteints de TDAH, l'enfant a cinq fois plus de risque d'être atteint en raison de son héritage génétique.

Causes neurobiologiques

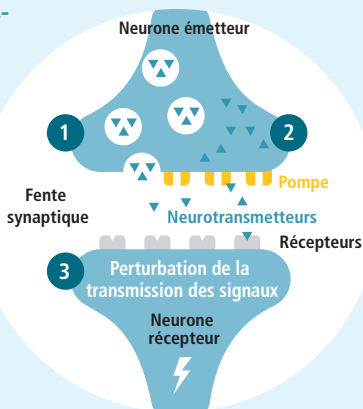
Le TDAH est attribuable à un dysfonctionnement des systèmes de neurotransmission centraux. Cela signifie qu'il n'y a pas suffisamment de neurotransmetteurs disponibles dans l'espace entre deux cellules nerveuses. Cet approvisionnement insuffisant entraîne un dysfonctionnement du cerveau. Il se produit donc dans le TDAH une surstimulation permanente de certaines parties du cerveau.



Influences environnementales

Des conditions environnementales défavorables peuvent augmenter le risque d'être touché par le TDAH. Parmi celles-ci, l'on compte les complications périnatales, un faible poids à la naissance, des situations familiales instables et sans structure, un stress dû à des maladies addictives ou d'autres facteurs. Par des influences environnementales défavorables, certaines constellations génétiques à risque sont ainsi susceptibles de favoriser le déclenchement du TDAH.

Trouble des neurotransmetteurs dans le TDAH



- 1 La libération des neurotransmetteurs se produit normalement
- 2 L'absorption des neurotransmetteurs est accrue par des pompes en nombre excessif ou hyperactives
- 3 Il y a trop peu de neurotransmetteurs présents pour acheminer la stimulation

Diagnostic

Diagnostic clinique

Le diagnostic de TDAH chez l'adulte est basé sur un examen clinique. Selon DSM-5 (cinquième édition du Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), l'instrument diagnostique américain, la détection de 18 critères diagnostiques (tableau 1) joue ici un rôle central. Neuf caractéristiques sont recherchées pour établir le trouble de l'attention et neuf autres, pour établir le trouble de l'hyperactivité et de l'impulsivité.

Trouble de l'attention	Hyperactivité et impulsivité
1 Erreurs d'inattention	1 Remue les mains et les pieds
2 Difficulté d'attention soutenue	2 Ne peut pas rester assis longtemps
3 Semble ne pas écouter	3 A du mal à se tenir tranquille
4 Ne mène pas à terme ses tâches	4 Incapable de se taire
5 Problèmes d'organisation	5 Constamment en mouvement, comme monté sur des ressorts
6 Évite les tâches nécessitant une attention soutenue	6 Parle trop
7 Perd ses affaires	7 N'est pas capable d'attendre son tour pour parler
8 Facilement distrait	8 Impatient, incapable d'attendre
9 Oublis fréquents	9 Dérange les autres dans leurs occupations

Tableau 1: Caractéristiques du trouble de l'attention ainsi que de l'hyperactivité et de l'impulsivité selon le DSM-5

Il faut en outre établir que les différents symptômes étaient déjà présents chez la personne touchée avant l'âge de 12 ans. De plus, les difficultés liées au TDAH doivent être reconnaissables dans plus d'un domaine de vie. Finalement, il faut prouver que le trouble entraîne des restrictions fonctionnelles dans la vie quotidienne et nuit à la qualité de vie de la personne touchée.

Évaluations par des tiers

Une évaluation par des tiers est utile pour le diagnostic, mais souvent compliquée (informations des parents ou des partenaires/bulletins scolaires/certificats de travail).

Questionnaires (auto-évaluation)

Il existe différents questionnaires dans le cadre d'une auto-évaluation pour déterminer si le TDAH peut être établi.

Vous trouverez en annexe de ce guide un court test de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) à effectuer vous-même.

Tests neuropsychologiques

Les tests neuropsychologiques sont utiles pour répondre à des questions particulières. Toutefois, des instruments neuropsychologiques peuvent être utilisés au besoin dans la surveillance du traitement.

Thérapie

Psychoéducation

La psychoéducation se répartit entre éducation, conseil et orientation. Dans ce processus, on explique aux patients et, éventuellement, à leur environnement immédiat, les perturbations. On y présente et amorce aussi les formes de traitement.

Indication de traitement

Il est important de noter que le diagnostic de TDAH chez l'adulte n'implique pas obligatoirement la nécessité d'un traitement. On détermine donc précisément dans ce contexte si les limitations fonctionnelles dans la vie de la personne touchée et les problèmes associés dans la vie sociale sont clairement causés par le TDAH. Le niveau de souffrance de la personne touchée est ici décisif.

Maladies concomitantes/comorbidités

La majorité des adultes atteints de TDAH souffrent de maladies concomitantes telles que la dépression, l'anxiété, des troubles de dépendance ou des troubles du sommeil. Selon la gravité de ces maladies concomitantes, la priorité doit être donnée à ce traitement. Le spécialiste doit établir les priorités dans la planification du traitement.

Concept thérapeutique multimodal

L'objectif principal du traitement du TDAH est de réduire la souffrance subjective et d'augmenter la qualité de vie. Il existe diverses options thérapeutiques, qui peuvent être utilisées seules ou en association. Il faut établir un concept thérapeutique propre à chaque patient en fonction de la gravité des symptômes et des limitations au quotidien.

Pharmacothérapie

En Suisse, les médicaments contenant les principes actifs méthylphénidate, dexméthylphénidate, lisdexamfétamine et atomoxétine sont autorisés pour le traitement du TDAH chez l'adulte.

Les médicaments modifient les interactions entre certains neurotransmetteurs dans le cerveau et peuvent atténuer les symptômes du TDAH.

Approches thérapeutiques axées sur les symptômes (y compris coaching)

Des interventions psychosociales sont surtout appliquées dans les situations suivantes:

- Le diagnostic est posé à l'âge adulte pour la première fois et il doit y avoir un processus d'acceptation de la maladie
- Le patient décide de ne pas prendre de médicaments après qu'on lui ait expliqué le trouble
- Il y a toujours des symptômes et/ou des limitations fonctionnelles malgré le traitement médicamenteux
- Il y a des contre-indications au traitement médicamenteux
- Le patient a des difficultés à accepter le diagnostic
- Il y a peu de symptômes décelables et une intervention psychosociale est considérée comme suffisante pour gérer les faibles limitations fonctionnelles au quotidien

Différents concepts avec divers points focaux sont proposés. Ils ont toutefois des points communs sur le plan du contenu, comme la gestion de la désorganisation, l'amélioration de l'attention ou le contrôle des impulsions. Il s'agit avant tout d'apprendre à gérer les symptômes et de consolider cet apprentissage. Les thérapies de groupe ou individuelles peuvent être prometteuses à cet effet.

Approches thérapeutiques les plus importantes dans le TDAH de l'adulte:

- La base de tout traitement est un diagnostic différentiel approfondi et la psychoéducation
- Un traitement supplémentaire est indiqué en cas de limitations liées au TDAH (souffrance)
- Seuls quatre principes actifs sont autorisés pour le TDAH de l'adulte (voir le chapitre Pharmacothérapie)
- Le médicament de premier choix et le méthylphénidate
- La psychothérapie axée sur les symptômes a été bien étudiée scientifiquement
- L'efficacité des traitements psychothérapeutiques est renforcée par un traitement médicamenteux

Annexe

Auto-évaluation du TDAH

Vous soupçonnez être atteint(e) de TDAH?
Faites le test!

Cette auto-évaluation de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) apporte les premiers éléments permettant de déterminer si un TDAH pourrait être présent.

Remarque importante:

Ce test ne remplace pas une consultation médicale. En cas de doute: pour un diagnostic spécifique, le médecin généraliste ou un psychiatre près de chez vous est la bonne personne à qui s'adresser.

Question 1/6

À quelle fréquence vous arrive-t-il d'avoir des difficultés à mettre les dernières touches à un projet, une fois que les parties les plus importantes sont terminées?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

Question 2/6

À quelle fréquence vous arrive-t-il d'avoir des difficultés à mettre les choses en ordre lorsque vous devez accomplir une tâche qui demande de l'organisation?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

Question 3/6

À quelle fréquence vous arrive-t-il d'avoir des difficultés à vous souvenir de vos rendez-vous ou de vos obligations?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

Question 4/6

Lorsque vous devez faire quelque chose qui demande beaucoup de réflexion, à quelle fréquence vous arrive-t-il d'éviter de le faire ou de le remettre à plus tard?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

Question 5/6

À quelle fréquence vous arrive-t-il d'«avoir la bougeotte» ou de vous tortiller les mains ou les pieds lorsque vous devez rester assis pendant une période prolongée?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

Question 6/6

À quelle fréquence vous arrive-t-il de vous sentir excessivement actif et contraint de faire quelque chose, comme si vous étiez entraîné malgré vous par un moteur?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

Vous avez majoritairement répondu «jamais/rarement/parfois»:

Le test n'a montré aucun signe évident de TDAH. Selon vos réponses, vous n'êtes probablement pas atteint de TDAH. Les principaux symptômes du TDAH (troubles de l'attention, hyperactivité, impulsivité) ne semblent pas s'appliquer à vous. Si vous n'êtes pas sûr(e), veuillez consulter votre généraliste ou un psychiatre.

Vous avez principalement répondu «souvent/très souvent»:

Vos réponses laissent envisager un TDAH. Pour un diagnostic spécifique, il est recommandé de consulter votre généraliste ou un psychiatre/neurologue. La bonne nouvelle, c'est que si vous souffrez fortement des symptômes de TDAH, il existe aujourd'hui de bonnes options thérapeutiques qui aident à mieux gérer ses propres traits de caractère et à gérer le quotidien. On utilise souvent à cet effet une combinaison d'options thérapeutiques.

Mepha Pharma SA
www.mepha.ch

02/2021 337375-062101

Les médicaments à l'arc-en-ciel

