



## ADHD Awareness Month October 2020



### Question 15 : Manger plus sainement avec un TDAH?

*Médias sociaux : Les personnes avec TDAH mangent des aliments malsains, malgré leur connaissance des risques encourus. Comme il sont plus influencés par la publicité, il est possible d'intervenir en renforçant l'attrait et le caractère pratique des aliments sains.*

Le TDAH est associé à des habitudes alimentaires malsaines qui peuvent entraîner directement un gain de poids excessif. Les personnes avec TDAH consomment moins d'aliments moins sains (comme les légumes et les fruits) et plus d'aliments malsains (comme les aliments gras, sucrés et transformés). Les risques pour la santé associés à un régime alimentaire déséquilibré sont devenus le principal facteur contribuant au fardeau global de la maladie. Par conséquent, il est nécessaire de trouver des programmes d'intervention visant à améliorer les habitudes alimentaires des personnes avec TDAH.

Il y a une différence entre le comportement alimentaire malsain des personnes avec TDAH et leurs perceptions de la nourriture. Ils ont les mêmes perceptions des avantages et des risques alimentaires que les personnes sans TDAH — ils savent ce qui est dangereux et ce qu'il vaut mieux manger — mais leur comportement ne correspond pas à leur connaissance. Il est donc important de se concentrer sur leur environnement. Il a été constaté que les facteurs environnementaux peuvent influencer les choix alimentaires (en mettant l'accent sur l'attrait et le caractère pratique des aliments). De plus, les personnes avec TDAH sont plus influencées par la publicité que les personnes sans TDAH. Les publicités sur les aliments sains augmentent leurs choix alimentaires sains. Leur impulsivité et leur sensibilité à la récompense peuvent expliquer ce phénomène.

#### Références :

- Hershko S, Cortese S, Ert E, Aronis A, Maeir A, Pollak Y. (2019). Advertising influences food choices of university students with ADHD. *J Atten Disorders*.
- Cortese S, Vincenzi B. (2011). Obesity and ADHD: Clinical and Neurobiological Implications. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*.
- Hanks, A. S., Just, D. R., Smith, L. E., & Wansink, B. (2012). Healthy convenience: nudging students toward healthier choices in the lunchroom. *J Public Health*.

Biographie : Le Dr. Shirley Hershko est directrice du centre de diagnostic et de soutien, un enseignant titulaire et une chercheuse à l'Université Hébraïque en Israël. Ses études ont été couronnées par un prix au congrès mondial sur le TDAH.



Traduction: Dr Hervé CACI (France)

