

STRATÉGIES POUR PRENDRE EN CHARGE LE TDAH

Quête

**EST-CE QUE
LE TDAH
EXISTE
VRAIMENT?**

3 CONSEILS
RELATIFS
AU MODE
DE VIE :
LES TROIS
PILIERS DE
LA SANTÉ

**TDAH ET
SOMMEIL :
SONT-ILS
RELIÉS?**

Vous commencez
l'université
ou le cégep?

Voici des conseils
relatifs au mode de
vie pour prendre en
charge votre TDAH.

Commencez
à planifier dès
maintenant!

TDAH =
trouble
déficientaire de
l'attention
avec ou sans
hyperactivité

DANS CE NUMÉRO

REMARQUE : Les recommandations présentées dans ce livret ne sont pas exhaustives et ne sauraient remplacer l'avis d'un médecin indépendant. Le lecteur peut utiliser ces ressources à sa discrétion, mais devrait le faire après avoir consulté un médecin. Le commanditaire du présent livret n'appuie, ne recommande, ni ne garantit l'utilisation de ressources tierces, et les renseignements fournis le sont pour la commodité du lecteur.

COMPRENDRE LE TDAH

- Ce qu'est le TDAH
- Ce qu'il n'est pas

3



QU'EST-CE QUE LE TDAH?

- Comment savoir si vous avez le TDAH?
- Quelle est la fréquence du TDAH?
- TDAH : mythe et réalité
- Comment le TDAH est-il diagnostiquée?

6



CONSEILS RELATIFS AU MODE DE VIE POUR PRENDRE EN CHARGE LE TDAH

- Les trois piliers de la santé
- Votre bien-être mental
- Conseils pour les étudiants de niveau postsecondaire
- Le TDAH au travail
- Ressources complémentaires sur le TDAH

10



À PROPOS DE FOQUEST®

- Comment FOQUEST® agit-il
- Qui ne devrait pas prendre FOQUEST®
- Comment prendre FOQUEST®
- Comment éviter les effets indésirables et assurer une bonne utilisation du médicament
- Effets indésirables graves et mesures à prendre

19





COMPRENDRE
LE TDAH

QU'EST-CE QUE LE TDAH?

TDAH est l'acronyme de « trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité ». C'est un trouble du développement neurobiologique qui semble toucher le cerveau et certaines substances chimiques qui s'y trouvent. On n'en connaît toutefois pas encore la cause exacte.

LE TDAH EST

Un vrai problème médical. Ce n'est ni une invention, ni une excuse, ni une plaisanterie.



Une maladie familiale qui a d'importantes caractéristiques génétiques.



Un trouble qui dure toute la vie. Bien que le TDAH se manifeste généralement durant la petite enfance, son diagnostic n'est pas nécessairement établi à ce moment.



CHEZ 1 ENFANT ATTEINT DE TDAH SUR 4, LES PARENTS EN SONT AUSSI ATTEINTS



UN ENFANT A ENVIRON 1 CHANCE SUR 3 D'AVOIR LE TDAH SI SA FRATRIE AÎNÉE EN EST AUSSI ATTEINTE



1 PARENT ATTEINT DE TDAH SUR 2 A UNE CHANCE QUE SON ENFANT EN SOIT AUSSI ATTEINT



LE TDAH N'EST PAS

Un prétexte pour être paresseux.

Le TDAH n'est pas un choix. Les personnes qui en sont atteintes ne peuvent pas empêcher les effets que le TDAH a sur elles. Le TDAH est une vraie maladie.



Le TDAH n'est pas une mode ou une tendance. Il s'agit d'un trouble médical reconnu qui existe depuis plus de 200 ans. Ce n'est absolument pas une mode! La croyance voulant que le TDAH soit trop souvent diagnostiqué est très répandue de nos jours. La prévalence du TDAH n'a toutefois pas vraiment changé dans les 30 dernières années.

Le TDAH peut être traité. Plusieurs traitements existent, y compris la prise de médicaments et/ou une psychothérapie individuelle ou familiale. Votre médecin est la personne la mieux placée pour vous parler du traitement qui convient à votre situation, et ce, à tout moment au cours de l'évolution du TDAH.



Ce n'est pas de votre faute si vous avez le TDAH. Les causes du TDAH sont principalement biologiques et génétiques. On ne peut rien faire pour le prévenir, mais on peut faire quelque chose pour le traiter.

Bien que la désignation de « trouble déficitaire de l'attention » a fait son apparition dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux dans les années 80, des symptômes d'inattention, d'hyperactivité et d'impulsivité ont été répertoriés chez les enfants depuis les 200 dernières années.

Les manifestations du TDAH peuvent ressembler à celles d'autres maladies. Il est donc primordial de le faire diagnostiquer par un professionnel.

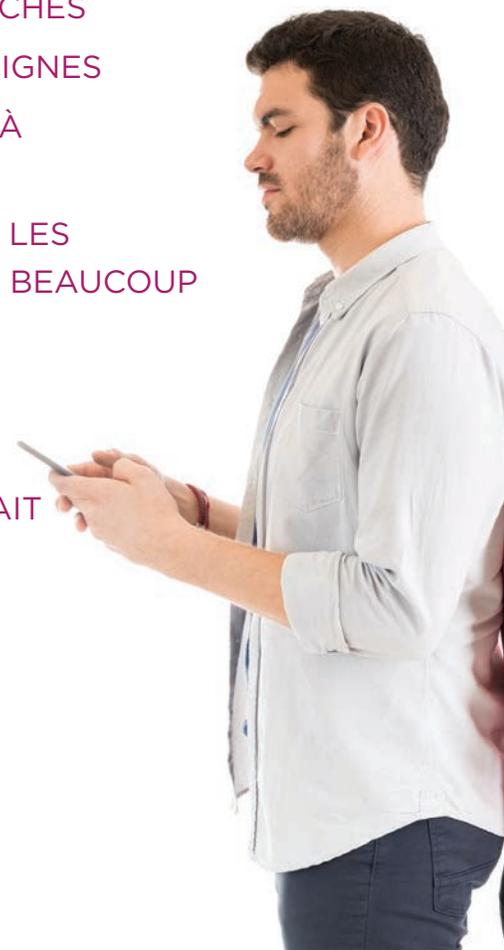
QU'EST-CE QUE LE TDAH?

Le TDAH peut se manifester de plusieurs façons. Certaines personnes qui en sont atteintes sont facilement distraites ou ne semblent pas porter attention à ce qui se passe autour d'elles. D'autres éprouvent de la difficulté à rester tranquilles, à attendre leur tour ou à faire des activités calmes. Certaines personnes peuvent présenter toutes ces caractéristiques et d'autres. **L'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité** sont des symptômes du TDAH, mais elles ne se manifestent pas toutes de la même façon d'une personne à l'autre.

RECONNAÎTRE LE TDAH CHEZ VOTRE ENFANT

Symptômes d'inattention

- NE PAS PORTER ATTENTION
- FAIRE DES FAUTES D'INATTENTION
- NE PAS ÉCOUTER
- NE PAS TERMINER SES TÂCHES
- NE PAS SUIVRE LES CONSIGNES
- AVOIR DE LA DIFFICULTÉ À ÊTRE ORGANISÉ
- ÉVITER OU NE PAS AIMER LES TÂCHES QUI DEMANDENT BEAUCOUP DE RÉFLEXION
- PERDRE DES OBJETS
- OUBLIER DES CHOSES
- ÊTRE FACILEMENT DISTRAIT





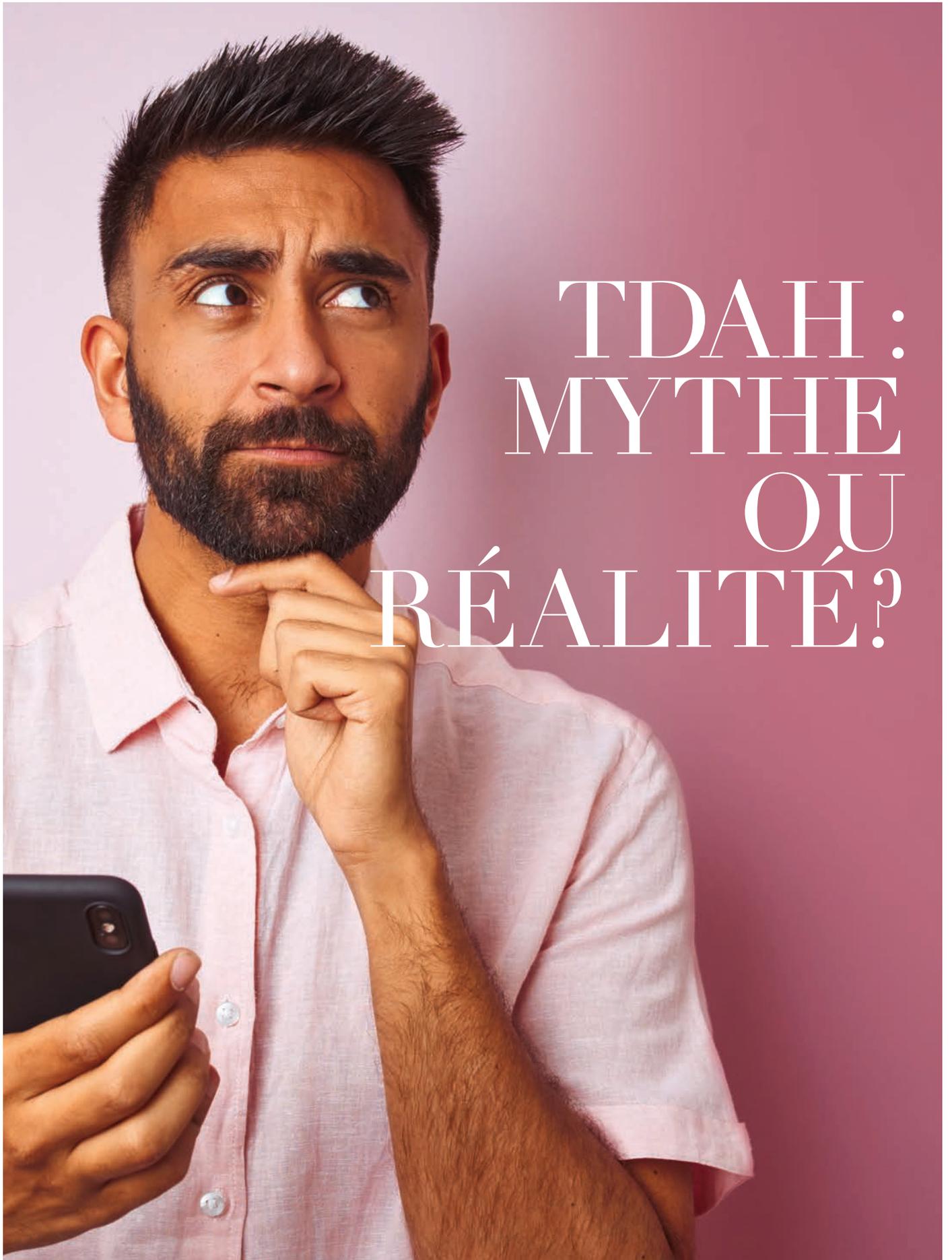
RECONNAÎTRE LE TDAH CHEZ VOTRE ENFANT

Symptômes d'hyperactivité et d'impulsivité

- AVOIR LA BOUGEOTTE
- AVOIR DE LA DIFFICULTÉ À DEMEURER ASSIS
- SE SENTIR AGITÉ
- AVOIR DE LA DIFFICULTÉ À FAIRE DES ACTIVITÉS CALMES
- PARLER EXCESSIVEMENT
- AVOIR DE LA DIFFICULTÉ À ATTENDRE SON TOUR
- INTERROMPRE LES AUTRES

Ces symptômes perturbent la vie quotidienne de la personne. Certaines personnes présentent des symptômes associés à l'hyperactivité et à la maîtrise des impulsions, alors que d'autres ont des symptômes liés à l'inattention.

Certaines personnes présentent les deux types de symptômes. Tout le monde peut présenter de tels symptômes de temps à autre, mais les patients atteints de TDAH ont beaucoup plus de symptômes et les ressentent beaucoup plus souvent que d'autres personnes du même âge.



TDAH :
MYTHE
OU
RÉALITÉ?

Il y a beaucoup de mythes entourant le TDAH. En connaissez-vous?

MYTHE :	RÉALITÉ :
TOUT LE MONDE A LE TDAH AUJOURD'HUI	S'il est vrai que tout le monde peut présenter les principaux symptômes du TDAH de temps en temps (p. ex., oublier quelque chose, manquer d'attention, etc.), vivre avec le TDAH est une toute autre chose. Les personnes atteintes de TDAH ont plus de ces symptômes , lesquels sont présents depuis l'enfance, sont plus fréquents et nuisent aux activités quotidiennes.
LE TDAH EST CAUSÉ PAR LES ALLERGIES ALIMENTAIRES, LE SUCRE RAFFINÉ, LES ADDITIFS ALIMENTAIRES ET LA MAUVAISE ALIMENTATION	Aucun lien n'a été démontré entre le TDAH et l'alimentation. L'adoption d'une saine alimentation est bénéfique pour tout le monde. Les mauvaises habitudes de vie, y compris une mauvaise alimentation, peuvent nuire à l'attention et aux capacités fonctionnelles.
JE PEUX GUÉRIR MON TDAH EN PRENANT UN MÉDICAMENT	Rien ne peut guérir le TDAH, même pas un médicament. Les médicaments peuvent toutefois avoir des effets positifs en atténuant les symptômes d'inattention, d'impulsivité et d'hyperactivité. Ils sont encore plus efficaces lorsqu'ils sont intégrés à une approche multimodale ou globale qui repose sur un diagnostic approprié, une meilleure compréhension du trouble par la famille et le sujet lui-même, des interventions comportementales ainsi que divers soutiens éducatifs.
LE TDAH DISPARAÎT AVEC LE TEMPS	Le TDAH n'est pas un état passager qui disparaît avec le temps. Le TDAH est une maladie chronique qui dure toute la vie. Il apparaît généralement pendant l'enfance, mais il n'est pas tout le temps diagnostiqué à ce moment-là. Le TDAH ne disparaît pas, mais on peut le prendre en charge.
LE TDAH EST DÛ À UNE MAUVAISE ÉDUCATION PAR LES PARENTS	Le TDAH est un trouble du développement neurobiologique. Certains facteurs environnementaux, comme la qualité de l'éducation familiale et scolaire, peuvent atténuer ou accroître les difficultés rencontrées par les personnes atteintes de TDAH.



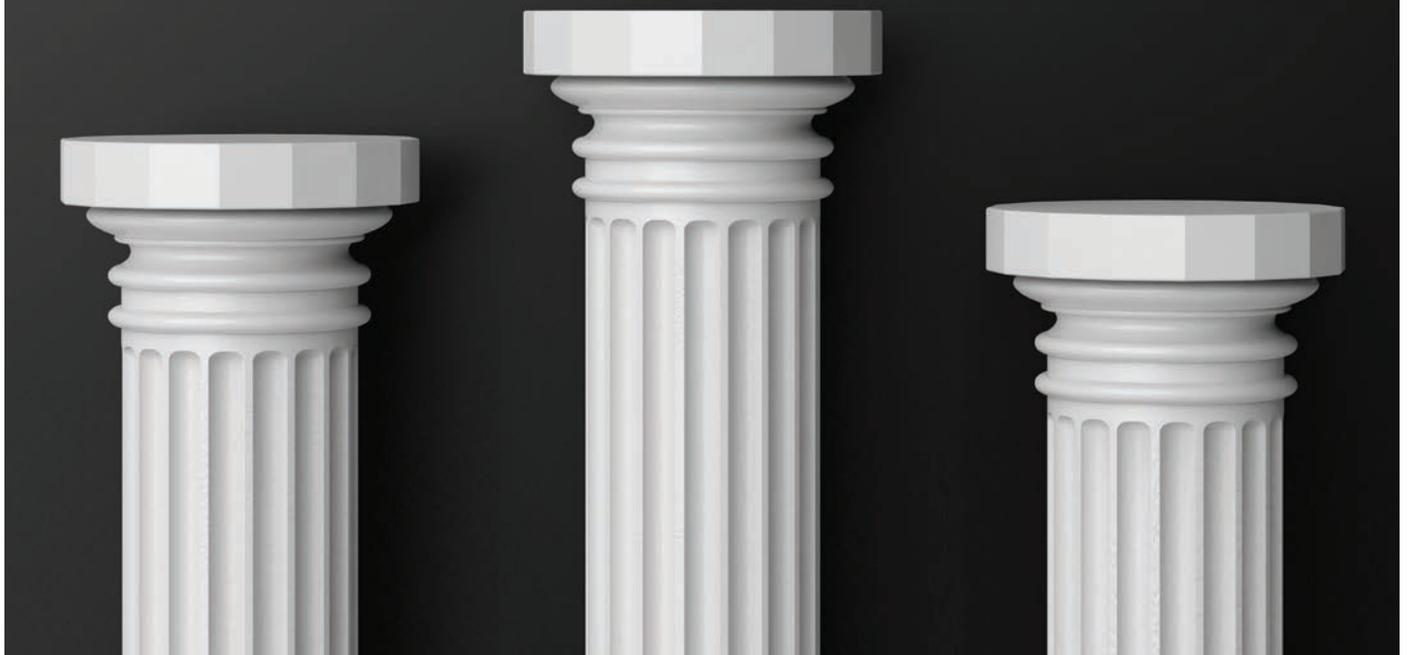
Comment les médecins diagnostiquent-ils le TDAH?

Aucun test ne permet à lui seul de diagnostiquer le TDAH. Seuls les professionnels de la santé peuvent le diagnostiquer par l'entremise d'entretiens et d'échelles d'évaluation normalisées, et des ressources psychologiques, éducatives et sociales spécialisées.

CONSEILS RELATIFS AU MODE DE VIE
POUR PRENDRE EN CHARGE LE TDAH

SOMMEIL, ALIMENTATION ET EXERCICE :

LES TROIS PILIERS DE LA SANTÉ



Ce n'est pas toujours facile de bien manger, de faire de l'exercice régulièrement et d'avoir un sommeil réparateur tous les soirs. L'alimentation, l'exercice et le sommeil constituent toutefois la fondation d'une bonne santé pour tout le monde, y compris les personnes atteintes de TDAH.

SOMMEIL :

Le sommeil est le premier pilier de la santé. Les problèmes de sommeil sont très courants chez les personnes atteintes de TDAH. Ils font aussi partie des effets indésirables des médicaments contre le TDAH. **Un sommeil de mauvaise qualité peut toutefois être un effet du TDAH en soi, et pas seulement du traitement.**

Si vous manquez de sommeil, vous pourriez avoir plus de difficulté à vous concentrer et à rester maître de vos émotions et comportements. Le manque de sommeil peut également nuire à la mémoire et au rendement scolaire ou professionnel.

POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

C'est important d'avoir des cycles de sommeil réguliers et de les respecter. Voici quelques conseils pour vous aider à commencer. Parlez à votre médecin si vous avez besoin de conseils spécifiques.

1. Évitez la caféine, l'alcool, la nicotine et toute substance chimique qui nuit au sommeil le soir.
2. Assurez-vous que votre chambre est sombre, fraîche et tranquille. Les générateurs de bruit blanc peuvent être utiles.
3. Adoptez une routine relaxante avant le coucher, comme prendre un bain et lire un livre pour habituer votre cerveau à se coucher à une certaine heure.
4. Évitez de faire de longues siestes pendant le jour, surtout en fin d'après-midi, car cela peut nuire au sommeil la nuit.

5. Évitez d'utiliser des appareils électroniques avant de vous coucher et ne les gardez pas dans votre chambre.

6. Assurez-vous de faire de l'activité physique pendant la journée, de préférence à l'extérieur, mais pas juste avant l'heure du coucher!



AU MOINS 1 PERSONNE ATTEINTE DE TDAH SUR 2 AFFIRME AVOIR DES PROBLÈMES DE SOMMEIL

Votre bien-être mental

La santé mentale est aussi importante que la santé physique pour le bien-être général. Les personnes atteintes de TDAH ont souvent des troubles concomitants, et ils peuvent poser d'autres défis pour le bien-être mental. Un trouble concomitant est présent chez 85 % des adultes atteints de TDAH.

ALIMENTATION :

Aucun lien n'a été établi entre l'alimentation et le TDAH, mais on sait qu'une mauvaise alimentation peut nuire à l'attention et aux capacités fonctionnelles. Votre médecin ou votre diététiste peut vous donner des conseils pour faire de bons choix alimentaires. Le guide alimentaire canadien est aussi un bon point de départ. Vous pouvez le télécharger au <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.



CE N'EST PAS SEULEMENT CE QUE VOUS MANGEZ...

Une saine alimentation ne dépend pas seulement des aliments que vous mangez. Il faut aussi savoir où, quand, pourquoi et comment vous mangez.

Les personnes atteintes de TDAH ont souvent de la difficulté à atteindre un équilibre dans leurs vies. La préparation des repas, l'élaboration et le respect de listes d'épicerie et la prise de repas aux mêmes heures offrent un cadre prévisible et ordonné qui peut les aider. Manger en famille ou avec des amis est aussi une importante source de soutien familial et social pour ces personnes.



VOICI D'AUTRES ASTUCES QUE VOUS POUVEZ ESSAYER

Bien manger quand vous avez de l'appétit, par exemple le matin avant que l'effet des médicaments se fasse sentir et le soir quand leur effet s'est estompé.

Si vous n'avez pas beaucoup d'appétit, réduisez la taille des portions, mais mangez plus souvent.

Établissez des objectifs et des stratégies avec votre professionnel de la santé pour vous aider à prendre de bonnes habitudes alimentaires.



Comment manger quand on n'a pas d'appétit? Les traitements du TDAH entraînent une perte d'appétit chez certaines personnes. Ils peuvent aussi assécher la bouche. Les frappés protéinés et les boissons nutritives sont une façon délicieuse d'obtenir des calories et des nutriments quand vous n'avez pas envie de manger.



EXERCICE :

FAIRE DE L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT PEUT AIDER À

- réduire le stress et la frustration;
- améliorer l'attention;
- augmenter le taux d'endorphines (des substances chimiques qui donnent une sensation de plaisir);
- améliorer l'humeur;
- rétablir un sentiment de bien-être.



RECOMMANDATIONS DE L'AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA POUR LES ADULTES (18 À 64 ANS)

- Être actif **au moins 2,5 heures** par semaine.
- Mettre l'accent sur **l'activité aérobique d'intensité modérée à élevée** répartie en séances de dix minutes ou plus chacune.
- Faire des activités **qui ciblent les muscles et les os** au moins deux fois par semaine.



FAITES-EN UNE HABITUDE

Engagez-vous à faire de l'exercice le matin, avant que d'autres distractions s'emparent de vous. Ou prenez l'habitude d'aller au gym après le travail, avant de rentrer à la maison. Inscrivez-vous à un marathon, un cours d'entraînement ou un sport d'équipe. Les activités organisées vous aideront à tenir votre engagement. Faites-les avec un ami pour maintenir votre motivation et rendre l'activité physique plus agréable!



DÉCONNECTEZ

Limitez votre temps d'écran. Vivre dans un monde virtuel vous empêche d'atteindre vos objectifs dans le monde réel. Calculez votre temps d'écran pendant une semaine. Vous pourriez être surpris de voir combien de temps vous perdez! Utilisez votre temps à meilleur escient en invitant vos amis à aller prendre une marche.



Conseils pour commencer à bouger!

Faites des activités que vous aimez. Essayez différents types d'activités pour trouver celles qui vous plaisent. Vous êtes plus susceptible de continuer à faire une activité que vous aimez!





STRATÉGIES VISANT LE MODE DE VIE :

Ce que vous pouvez faire dès maintenant pour être maître de votre journée!

- 1.** Établissez des objectifs.
- 2.** Cernez les comportements que vous voulez modifier.

COMMENCEZ PAR FAIRE DE PETITS PAS. CHOISISSEZ UN ASPECT QUE VOUS SOUHAITEZ AMÉLIORER AVANT DE PASSER À AUTRE CHOSE.

SI VOUS HÉSITEZ À ACCEPTER DES PROJETS DE LONGUE HALEINE OU SI VOUS ÉVITEZ DE LIRE DE LONGS TEXTES

Décomposez la tâche en étapes. Lisez une section à la fois. Faites des pauses si vous en avez besoin pour vous aider à traiter l'information que vous venez lire.

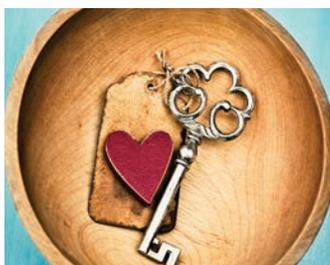


SI VOUS AVEZ TENDANCE À VOUS EMPORTER OU SI VOUS AVEZ LA MÈCHE COURTE

Apprenez à reconnaître quand la colère commence à monter et retirez-vous de la situation. Cela vous donnera le temps de faire le vide et de vous calmer. Si vous ne pouvez pas vous retirer de la situation, pratiquez la respiration profonde et comptez jusqu'à 10 avant de réagir. Si vous êtes calme, vous serez en mesure d'*agir*, et non de *réagir*.

SI VOUS AVEZ TENDANCE À ÉGARER VOTRE TÉLÉPHONE OU VOS CLÉS

Rangez votre téléphone, vos clés ou vos articles ménagers dans des chemises ou des contenants de différentes couleurs, étiquetés et placés bien en vue.



SI VOUS OUBLIEZ DES CHOSSES AVANT DE QUITTER LA MAISON LE MATIN

Affichez des rappels visuels (listes, rappels, notes adhésives) et jetez-y un coup d'œil avant de partir pour ne rien oublier. Planifiez la veille. Rassemblez toutes les choses dont vous aurez besoin le lendemain et rangez-les à la même place, par exemple vos clés, vos gants et votre sac. Mettez une note pour vous faire penser de prendre votre dîner dans le réfrigérateur. Utilisez les applications de planification et de rappels de votre téléphone.



SI VOUS AVEZ TENDANCE À ÊTRE EN RETARD À VOS RENDEZ-VOUS

Utilisez une minuterie dotée d'une alarme. Apprenez à planifier.

SI VOUS OUBLIEZ DES RENDEZ-VOUS

Utilisez un calendrier pour assurer le suivi de vos prochains rendez-vous et de vos futures activités.

CONSEILLER SPÉCIALISÉ EN TDAH

www.adhdcoaches.org

L'ADHD Coaches Association (ACO) est l'organisme professionnel regroupant à l'échelle mondiale les conseillers pouvant intervenir auprès des personnes atteintes de TDAH. Les conseillers spécialisés en TDAH possèdent la formation et les compétences nécessaires pour accompagner les personnes atteintes de ce trouble dans les différentes sphères de leur vie quotidienne. Leur rôle consiste à répondre aux besoins particuliers des personnes atteintes de TDAH. Un conseiller spécialisé en TDAH travaillera avec vous pour comprendre votre mode de vie et vous aidera à établir des objectifs personnalisés et à les atteindre. À l'heure actuelle, il n'y a pas de réglementation au Canada quant aux qualifications pour devenir conseiller spécialisé en TDAH. Renseignez-vous sur la formation que les conseillers ont reçue et n'hésitez pas à demander des références d'anciens clients.

TROUVER UN CONSEILLER

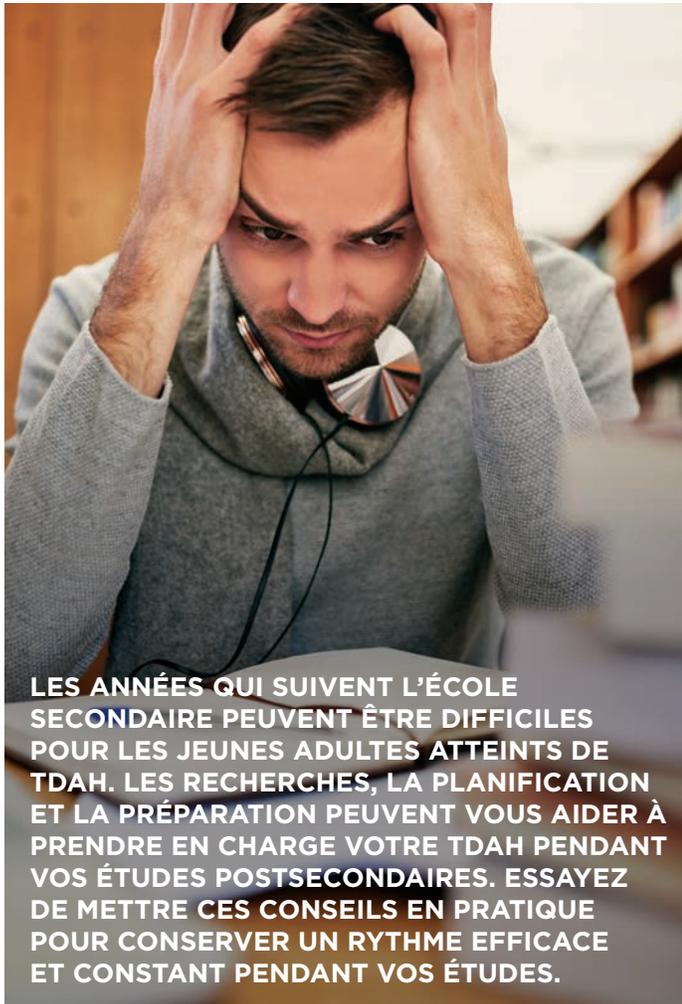
www.adhdcoaches.org/find-a-coach

Utilisez le répertoire (en anglais seulement) pour trouver un conseiller spécialisé en TDAH dans votre région.

Avertissement : Ni ADHDCoaches.org ni le commanditaire du présent livret ne peuvent garantir les services des conseillers répertoriés. Les expériences individuelles peuvent varier. L'ACO n'assume aucune responsabilité à l'égard des services des conseillers.

CINQ CONSEILS SUR LE MODE DE VIE

POUR LES ÉTUDIANTS DE NIVEAU POSTSECONDAIRE



LES ANNÉES QUI SUIVENT L'ÉCOLE SECONDAIRE PEUVENT ÊTRE DIFFICILES POUR LES JEUNES ADULTES ATTEINTS DE TDAH. LES RECHERCHES, LA PLANIFICATION ET LA PRÉPARATION PEUVENT VOUS AIDER À PRENDRE EN CHARGE VOTRE TDAH PENDANT VOS ÉTUDES POSTSECONDAIRES. ESSAYEZ DE METTRE CES CONSEILS EN PRATIQUE POUR CONSERVER UN RYTHME EFFICACE ET CONSTANT PENDANT VOS ÉTUDES.

GESTION DU STRESS POUR LES ÉTUDIANTS : APPLICATION TOUTEMATÊTE

L'application Toutematête est un outil de résolution de problème qui peut aider les étudiants à gérer leurs émotions et à faire face au stress sur le campus et ailleurs. Toutematête met l'accent sur l'importance de prendre soin du cerveau dans le cadre du bien-être physique global. Vous pouvez la télécharger gratuitement à partir d'iTunes!



Communiquez avec le centre d'aide aux étudiants sur le campus pour connaître les ressources et les programmes offerts. Assurez-vous d'avoir tous les dossiers médicaux dont vous aurez besoin pour obtenir de l'aide. Visitez le CADDAC.ca pour plus d'information.



Utilisez des applications organisationnelles pour conserver des notes, des listes ainsi que des idées et pour faciliter la rédaction. Awesome Note 2 est une application novatrice qui permet aux utilisateurs de facilement prendre note de leurs idées, de consulter leur calendrier, de fixer des rendez-vous, de dresser des listes de choses à faire, etc. L'application est disponible sur l'App Store.



Choisissez des places réservées dans les cours (près du professeur, loin des distractions visuelles ou auditives comme les appareils de chauffage ou de climatisation).



Demandez l'accès à un preneur de notes pour les cours où vous devez vous concentrer sur la présentation au lieu d'alterner votre attention entre la présentation et vos notes afin de vous assurer qu'elles sont adéquates et suffisamment détaillées pour réviser avant les tests/examens.



Enregistrez les conférences sur vidéo, si cela est permis, et regardez-les plus tard pour renforcer le travail fait en classe.

CONSEILS SUR LE MODE DE VIE *pour* PRENDRE EN CHARGE LE TDAH AU TRAVAIL

Vous devez prendre les mesures nécessaires pour prendre en charge votre TDAH au travail. Les personnes atteintes de TDAH préfèrent souvent ne pas divulguer leur TDAH dans leur milieu de travail en raison de la stigmatisation liée à ce trouble. Vous devrez donc faire votre possible pour maîtriser vos émotions et vos comportements. Voici quelques suggestions :

1. SUGGÉREZ DES RENCONTRES FRÉQUENTES ET RÉGULIÈRES AVEC VOTRE SUPÉRIEUR ET TRAVAILLEZ ENSEMBLE POUR FAVORISER UNE AMBIANCE DE TRAVAIL POSITIVE. QUE VOUS VOULIEZ DIVULGUER OU NON VOTRE TDAH À VOTRE SUPÉRIEUR, ASSUREZ-VOUS DE LUI FAIRE PART DES DÉFIS QUE VOUS POURRIEZ AVOIR EN RAISON DU TDAH ET COLLABOREZ POUR LES SURMONTER.

2. ÉTABLISSEZ DES OBJECTIFS, APPRENEZ À PRIORISER ET VÉRIFIEZ RÉGULIÈREMENT VOS PROGRÈS.

3. DÉTERMINEZ LES TECHNIQUES DE GESTION DU TEMPS EFFICACES POUR VOUS (P. EX., PLANIFICATEUR, APPLICATIONS, ETC.).

4. DÉSENCOMBREZ VOTRE ESPACE ET CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL AGRÉABLE.



CHADD.ORG

Visitez le site chadd.org/for-adults/succeeding-in-the-workplace (en anglais seulement) pour obtenir des conseils qui vous aideront à réussir au travail. En voici des exemples :

- Façons de minimiser les distractions
- Idées pour incorporer le mouvement à votre journée
- Stratégies pour une gestion du temps efficace
- Techniques de gestion de projets

RESSOURCES EN LIGNE VISANT LE TDAH

EN PLUS DE VOTRE ÉQUIPE DE SOINS, VOUS AVEZ ACCÈS À DES RESSOURCES EN LIGNE PERMETTANT DE :

- MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST LE TDAH;
- TROUVER DES CONSEILS SUR LE MODE DE VIE POUR FACILITER LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES;
- DISCUTER ET INTERAGIR AVEC D'AUTRES PERSONNES ATTEINTES DE TDAH.

1

CADDAC

Le Centre for ADHD Awareness, Canada (CADDAC) est un organisme national sans but lucratif qui joue un rôle de premier plan en matière d'éducation et de sensibilisation en faveur des personnes atteintes de TDAH et des organisations qui les représentent et les soutiennent partout au Canada. Remarque : Seules certaines pages sont offertes en français.

www.caddac.ca

2

CH.A.D.D. CANADA

CH.A.D.D. Canada est une association caritative vouée au soutien, à l'éducation et à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de TDAH et de leurs proches. Le site Web est offert en anglais seulement.

www.chaddcanada.com

3

CADDRA

Bien que ce site Web s'adresse surtout aux professionnels de la santé qui s'intéressent au TDAH, il fournit également des renseignements précis de nature médicale au grand public sous la rubrique « Ressources ». Ces ressources comprennent des pages conçues pour les étudiants et les adultes atteints de TDAH. Vous pouvez également trouver des outils, des ressources et des formulaires d'évaluation. Le site Web est offert en français et en anglais.

www.caddra.ca

4

TDAH - INFORMATIONS, TRUCS ET ASTUCES

Créé et élaboré par Annick Vincent, médecin-psychiatre, ce site Web est une source d'information conviviale pour les personnes touchées par le TDAH. Docteur Vincent propose des astuces pratiques, notamment sur le sommeil, l'alimentation et l'exercice, et des conseils pour gérer le TDAH à l'école. Le site Web est offert en français et en anglais.

www.attentiondeficit-info.com

5

TOTALLYADD

Ce site Web a été créé pour venir en aide aux adultes atteints de TDAH et aux autres personnes qui en sont touchées (p. ex., membres de la famille, employeurs, professionnels de la santé, etc.). Blogues, vidéos, forums et infolettres viennent compléter l'information offerte sur ce site Web avec une pointe d'humour. Le site Web est offert en anglais seulement.

www.totallyadd.com

6

TDAH ET MOI

Ce site Web complet a été conçu spécialement pour les patients atteints de TDAH et leurs familles. TDAH et moi est une source d'information fiable, présentée en termes simples, qui offre aux personnes de tous âges des conseils et des outils pour mieux vivre avec le TDAH. Le site Web est offert en français et en anglais.

www.tdahetmoi.ca

7

ADDITUDE

Ce site Web fiable est destiné aux familles vivant avec le TDAH et à leurs professionnels de la santé. ADDITUDE est un site exhaustif, facile à lire et à consulter. Il fournit de l'information sur les tests et les traitements, des conseils aux parents, des nouvelles, des forums de discussion, des webinaires, ainsi qu'une section réservée aux professionnels de la santé. Le site Web est offert en anglais seulement.

www.additudemag.com

A photograph of a man and a woman looking at a laptop screen together. The man is on the left, wearing glasses and a light blue shirt. The woman is on the right, wearing an orange sweater. They are both looking intently at the screen. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

À PROPOS DE FOQUEST®

FOQUEST.CA

**POUR EN SAVOIR PLUS SUR
VOTRE TRAITEMENT, VISITEZ
FOQUEST.CA, UN SITE WEB
CONÇU SPÉCIFIQUEMENT
POUR LES PERSONNES QUI
PRENNENT FOQUEST®.**



Votre médecin a soigneusement choisi FOQUEST® dans le cadre d'un plan de traitement conçu pour vous aider à maîtriser vos symptômes de TDAH. Les médicaments s'inscrivent dans un plan de traitement intégré et multimodal pouvant inclure des interventions éducatives et psychosociales. FOQUEST® est utilisé pour le traitement du trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez les patients de 6 ans ou plus.

FOQUEST® n'est PAS recommandé chez les enfants de moins de six ans.

FOQUEST® EST L'UN DES ÉLÉMENTS QUI COMPOSENT VOTRE PROGRAMME DE TRAITEMENT. LE TRAITEMENT PAR FOQUEST®, OU D'AUTRES STIMULANTS, DOIT ÊTRE ASSOCIÉ À D'AUTRES MESURES, NOTAMMENT UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE AINSI QUE DES MESURES ÉDUCATIVES ET SOCIALES, DANS LE CADRE D'UN PROGRAMME DE TRAITEMENT GLOBAL. VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ PEUT VOUS AIDER À TROUVER LES CONSEILS ET LE SOUTIEN DONT VOUS AVEZ BESOIN.

VOYEZ VOTRE MÉDECIN RÉGULIÈREMENT POUR ASSURER LE SUIVI DE VOTRE ÉTAT

Veillez à rencontrer régulièrement votre médecin pour discuter de vos progrès et de la maîtrise de vos symptômes pendant le traitement par FOQUEST®. Il est également important d'informer votre médecin de tout changement important dans votre mode de vie, notamment si vous obtenez un nouvel emploi ou venez à assumer plus de responsabilités.

POUR QUE FOQUEST® EXERCE UN EFFET OPTIMAL,

il importe que vous le preniez une fois par jour, le plus tôt possible le matin (à la même heure chaque jour). Votre médecin pourrait devoir modifier la dose de FOQUEST® en cours de traitement; ce n'est pas inhabituel. Quelques consultations de suivi pourraient être nécessaires pour lui permettre de déterminer la dose de FOQUEST® qui vous convient.

JOURNAL

Vous pourriez tenir un journal et le consulter lorsque vous rencontrez votre médecin pour discuter de vos progrès pendant le traitement par FOQUEST®. Grâce à ce journal, vous pourriez suivre vos activités et noter comment vous vous sentez sur une base quotidienne; cette information permettra à votre médecin de mieux adapter les soins à votre situation personnelle.

AUTRES PROBLÈMES DE SANTÉ

Au cours des consultations de suivi, vous pouvez aussi discuter de tout autre problème de santé que vous pourriez avoir. Il est assez fréquent que les adultes atteints de TDAH présentent d'autres troubles de santé. Votre médecin pourra vous aider à traiter et à maîtriser les vôtres.

COMMENT FOQUEST® AGIT-IL?

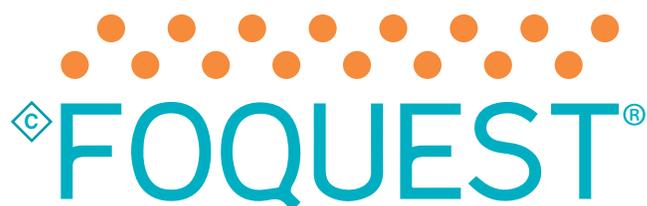
FOQUEST® renferme du chlorhydrate de méthylphénidate, qui appartient à un groupe de médicaments appelés « stimulants du système nerveux central ». Il agit en modifiant le taux de certains agents chimiques dans le cerveau, ce qui permet d'augmenter l'attention et de réduire l'impulsivité et l'hyperactivité chez les patients atteints de TDAH.

CAPSULES FOQUEST®

Les capsules FOQUEST® sont composées de multiples couches de granules. Vingt pour cent de la dose totale de méthylphénidate est contenue dans une couche à libération immédiate, et 80 % est contenue dans des couches à libération contrôlée.



- 1 Couche à libération immédiate : **20 % chlorhydrate de méthylphénidate**
- 2 Enrobage de la couche à libération retardée
- 3 Enrobage de la couche à libération contrôlée
- 4 Couche à libération contrôlée : **80 % chlorhydrate de méthylphénidate**
- 5 Granule de sucre

**FOQUEST®**

CAPSULES DE CHLORHYDRATE DE
MÉTHYLPHÉNIDATE À LIBÉRATION CONTRÔLÉE

COMMENT PRENDRE FOQUEST®?

Votre professionnel de la santé établira la dose qui vous convient. Vous devez toujours suivre les directives de votre professionnel de la santé et ne jamais changer votre dose ni cesser de prendre FOQUEST® sans d'abord consulter votre professionnel de la santé.

FOQUEST® doit être pris une fois par jour, avec ou sans nourriture, le plus tôt possible le matin, puisque ses effets peuvent durer jusqu'à tard en soirée et nuire à votre sommeil.

LES CAPSULES FOQUEST® PEUVENT ÊTRE AVALÉES ENTIÈRES :

avec un grand verre d'eau et ne doivent jamais être écrasées ou mâchées.

OU

LE CONTENU DES CAPSULES PEUT ÊTRE SAUPOUDRÉ SUR DES ALIMENTS :



1. Mesurez une cuillerée à soupe de compote de pommes, de crème glacée ou de yogourt.
2. Ouvrez la capsule.
3. Saupoudrez tout le contenu de la capsule (granules) sur la cuillerée.
4. Ingérez la cuillerée entière **immédiatement ou dans les 10 minutes qui suivent.**

NE MÂCHEZ PAS LE CONTENU DE LA CAPSULE (GRANULES) :

Rincez votre bouche avec de l'eau et avalez l'eau. Ne conservez pas le mélange d'aliment et de médicament pour une autre dose.

SI VOUS OUBLIEZ UNE DOSE :

Attendez au lendemain matin et prenez la dose prescrite à l'heure habituelle. Ne prenez pas la dose l'après-midi. Ne doublez pas la dose pour remplacer la dose oubliée.

ENTREPOSAGE DE FOQUEST® :

Conservez FOQUEST® hors de la vue et de la portée des enfants et des animaux de compagnie. Conservez FOQUEST® à la température ambiante (15 °C à 30 °C), à l'abri de l'humidité.

ÉLIMINATION :

Veillez conserver toute quantité inutilisée ou périmée de FOQUEST® dans un endroit sûr pour prévenir le vol, le mésusage ou une exposition accidentelle. **Ne jetez jamais le médicament dans les ordures ménagères.** Pour que le médicament soit éliminé de manière adéquate, vous pouvez le rapporter à une pharmacie.

FOQUEST® EST OFFERT SOUS LES FORMES QUI SUIVENT :



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AVANT DE PRENDRE FOQUEST®

Dépendance et tolérance

FOQUEST® est associé à un risque d'abus s'il n'est pas pris correctement, ce qui peut mener à la dépendance et à la tolérance. Si vous avez des antécédents de toxicomanie ou d'alcoolisme, parlez-en avec votre professionnel de la santé. Ne modifiez pas la dose de FOQUEST® et n'arrêtez pas de le prendre sans d'abord consulter votre professionnel de la santé. Si vous cessez de prendre FOQUEST®, vous devez être suivi de près parce que vous pourriez vous sentir très déprimé.

N'UTILISEZ PAS FOQUEST® SI VOUS :

- êtes allergique au chlorhydrate de méthylphénidate, à tout autre ingrédient de FOQUEST® ou à tout autre stimulant du système nerveux central;
- avez déjà présenté des troubles cardiaques comme une crise cardiaque, un rythme cardiaque irrégulier, une douleur thoracique, une insuffisance cardiaque, une maladie cardiaque ou si vous êtes né avec un trouble cardiaque;
- souffrez de glaucome (augmentation de la pression oculaire);
- présentez de l'hypertension artérielle modérée ou grave;
- souffrez de durcissement des artères;
- présentez une hyperactivité de la glande thyroïde;
- prenez actuellement des médicaments d'un groupe appelé « inhibiteurs de la monoamine-oxydase (IMAO) » ou si vous en avez pris dans les 14 derniers jours;
- avez des antécédents de toxicomanie.

CE QUE VOUS DEVRIEZ MENTIONNER À VOTRE MÉDECIN AVANT DE PRENDRE FOQUEST®

CONSULTEZ VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ AVANT DE PRENDRE FOQUEST® AFIN DE RÉDUIRE LA POSSIBILITÉ D'EFFETS INDÉSIRABLES ET POUR ASSURER LA BONNE UTILISATION DU MÉDICAMENT. MENTIONNEZ À VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ TOUS VOS PROBLÈMES DE SANTÉ, NOTAMMENT SI VOUS :

- avez une pression artérielle légèrement élevée, des problèmes cardiaques ou des anomalies cardiaques;
- avez des antécédents familiaux de mort subite d'origine cardiaque;
- souffrez de problèmes de la glande thyroïde;
- avez déjà présenté des crises convulsives ou des EEG anormaux (mesure de l'activité cérébrale);
- faites des activités ou des exercices très intenses;
- souffrez de problèmes de santé mentale ou avez des antécédents familiaux de problèmes de santé mentale, notamment : anxiété, psychose, manie, trouble bipolaire, dépression, agressivité, suicide;
- buvez de l'alcool ou avez des antécédents d'alcoolisme; vous ne devez pas consommer d'alcool pendant votre traitement par FOQUEST®;
- présentez des problèmes de circulation dans les doigts et les orteils qui se manifestent notamment par des sensations d'engourdissement, de froid ou de douleur (aussi connus sous le nom de phénomène de Raynaud);
- êtes enceinte ou envisagez de le devenir; on ne doit pas utiliser FOQUEST® pendant la grossesse;
- allaitez ou prévoyez le faire; FOQUEST® peut passer dans le lait maternel; vous devez consulter votre professionnel de la santé pour déterminer si vous devez vous abstenir d'allaiter ou cesser de prendre FOQUEST®;
- prenez d'autres médicaments contre le TDAH ou la dépression;
- avez des tics (mouvements ou sons que vous ne pouvez pas contrôler) ou le syndrome de Gilles de la Tourette, ou avez dans votre famille quelqu'un qui a des tics ou le syndrome de Gilles de la Tourette.

AUTRES MISES EN GARDE QUE VOUS DEVEZ CONNAÎTRE

CONDUITE D'UN VÉHICULE OU UTILISATION DE MACHINES

FOQUEST® peut altérer votre capacité à conduire et à utiliser des outils et des machines pouvant être dangereux. Vous ne devez pas conduire ni utiliser d'outils et de machines avant de connaître les effets que FOQUEST® a sur vous.

CROISSANCE CHEZ LES ENFANTS

On a signalé un ralentissement de la croissance (poids et/ou taille) dans des cas d'utilisation à long terme du chlorhydrate de méthylphénidate chez les enfants. Votre professionnel de la santé surveillera de près la taille et le poids de votre enfant. Si votre enfant ne grandit pas ou ne prend pas de poids comme prévu, votre professionnel de la santé pourrait mettre fin au traitement.

PROBLÈMES CARDIAQUES

Les problèmes cardiaques suivants ont été signalés chez des personnes qui ont pris un médicament pour traiter le TDAH, comme FOQUEST® :

- mort subite chez des patients qui ont des problèmes ou des anomalies cardiaques;
- accident vasculaire cérébral et crise cardiaque;
- hausse de la pression artérielle;

- hausse de la fréquence cardiaque.

On a signalé des cas de mort subite lors de l'administration de médicaments stimulants utilisés dans le traitement du TDAH chez des enfants porteurs d'une anomalie cardiaque structurelle.

FOQUEST® ne devrait pas être utilisé chez des enfants, des adolescents ou des adultes présentant des anomalies cardiaques structurelles connues. Avisez votre professionnel de la santé si vous ou votre enfant avez des problèmes ou des anomalies cardiaques, de l'hypertension ou des antécédents familiaux de ces problèmes.

VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

mènera un examen approfondi pour découvrir tout trouble cardiaque avant d'instaurer le traitement par FOQUEST® et vérifiera régulièrement votre pression artérielle et votre fréquence cardiaque durant le traitement par FOQUEST®.

OBTENEZ IMMÉDIATEMENT DES SOINS MÉDICAUX

si vous présentez des signes de problèmes cardiaques, tels qu'une douleur thoracique, de la difficulté à respirer ou des évanouissements pendant votre traitement par FOQUEST®.

SYNDROME SÉROTONINERGIQUE

Le syndrome sérotoninergique, même s'il est rare, peut mettre la vie en danger. Il peut provoquer des modifications importantes dans le fonctionnement de votre cerveau, de vos muscles et de votre appareil digestif. Vous pourriez présenter le syndrome sérotoninergique si vous prenez FOQUEST® avec certains antidépresseurs ou des médicaments contre la migraine.

Voici certains des symptômes du syndrome sérotoninergique :

- fièvre, transpiration, frémissement, diarrhée, nausées, vomissements;
- secousses, contractions ou raideurs musculaires, réflexes exagérés, perte de coordination;
- accélération du rythme cardiaque, changements de la pression artérielle;
- confusion, agitation, nervosité, hallucinations, irrégularités de l'humeur, inconscience et coma.

INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Veillez informer votre professionnel de la santé de tous les produits médicinaux que vous prenez, y compris les médicaments, les vitamines, les minéraux, les suppléments naturels et les produits de médecine douce.

INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES GRAVES :

Ne prenez pas FOQUEST® si vous prenez ou avez pris récemment (dans les 14 derniers jours) tout inhibiteur de la monoamine oxydase (MAO), comme la phénelzine, la tranlycypromine ou le moclobémide, puisque cela pourrait entraîner des effets

indésirables graves. L'administration concomitante de **FOQUEST® et de clonidine (médicament utilisé pour le traitement du TDAH)** peut causer des effets indésirables graves ou une mort subite.

LES PRODUITS SUIVANTS PEUVENT INTERAGIR AVEC FOQUEST® :

- L'alcool – pendant que vous prenez FOQUEST®, vous devez éviter de consommer de l'alcool, y compris tout médicament contenant de l'alcool, comme certains sirops contre la toux;
- Clonidine (utilisée dans le traitement du TDAH);
- Certains médicaments utilisés pour traiter ou prévenir la formation de caillots sanguins, comme la warfarine;
- Certains médicaments utilisés pour traiter les crises convulsives, comme le phénobarbital, la phénytoïne et la primidone;
- Certains médicaments utilisés pour traiter la dépression et les troubles de l'humeur, comme les antidépresseurs tricycliques (p. ex., l'amitriptyline) et les inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ISRS);
- Certains médicaments utilisés pour traiter l'hypertension artérielle.
- Les médicaments utilisés pour prendre en charge la psychose (antipsychotiques).

PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE SUIVANTS ONT ÉTÉ SIGNALÉS CHEZ DES PERSONNES QUI ONT PRIS UN MÉDICAMENT POUR TRAITER LE TDAH, COMME FOQUEST® :

- apparition ou aggravation de pensées ou de sentiments suicidaires (penser à se suicider ou vouloir se suicider) et tentative de suicide;
 - apparition ou aggravation d'un trouble bipolaire (sautes d'humeur extrêmes comportant des périodes d'excitation en alternance avec des périodes de tristesse);
 - apparition ou aggravation de comportements agressifs ou d'hostilité;
 - apparition de symptômes psychotiques (comme entendre des voix, croire des choses qui ne sont pas réelles, se méfier).
- L'apparition ou l'aggravation de ces problèmes de santé mentale dont vous êtes ou non pas au courant. Avisez votre professionnel de la santé de tout problème mental ou de tout antécédent personnel ou familial de suicide, de trouble bipolaire ou de dépression chez vous ou votre enfant.

UN PETIT NOMBRE DE PATIENTS PRENANT DES MÉDICAMENTS CONTRE LE TDAH PEUVENT :

- se sentir agités;
- éprouver de l'hostilité;
- être anxieux; ou
- penser à se suicider, à s'automutiler ou à faire mal à d'autres personnes.

Ces pensées ou comportements suicidaires peuvent survenir à tout moment pendant le traitement, particulièrement au début ou lors de modifications posologiques, et aussi après l'arrêt de la prise de FOQUEST®. **Si cela vous arrive, ou arrive à ceux qui vous sont confiés si vous êtes un aidant ou un tuteur légal, consultez votre professionnel de la santé immédiatement. Une surveillance étroite par un professionnel de la santé est nécessaire dans cette situation.**



QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES DE FOQUEST®?

Ces effets ne constituent pas tous les effets indésirables possibles de FOQUEST®. Si vous ressentez des effets indésirables qui ne figurent pas dans cette liste, communiquez avec votre professionnel de la santé.

LES EFFETS INDÉSIRABLES PEUVENT COMPRENDRE :

- Perte d'appétit;
- Mal de tête;
- Insomnie, trouble du sommeil;
- Douleur et gêne abdominales;
- Bouche sèche;
- Diarrhée, nausées, vomissements;
- Fatigue, somnolence;
- Agitation, nervosité ou anxiété;
- Perte de poids, prise de poids;
- Infection sinusale, rhume banal;
- Augmentation de la fréquence cardiaque;
- Étourdissements;
- Irritabilité;
- Transpiration accrue;
- Difficulté à ouvrir la bouche (trismus);
- Incapacité à contrôler l'envie d'uriner (incontinence).

EFFETS INDÉSIRABLES GRAVES ET MESURES À PRENDRE :

SYMPTÔME/ EFFET	PARLEZ À VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ		CESSEZ DE PRENDRE LE MÉDICAMENT ET OBTENEZ IMMÉDIATEMENT DES SOINS MÉDICAUX
	SEULEMENT DANS LES CAS GRAVES	DANS TOUS LES CAS	
TRÈS FRÉQUENT			
Problèmes de santé mentale : paranoïa, idées délirantes hallucinations : voir, sentir ou entendre des choses qui ne sont pas réelles manie : sentiment inhabituel d'excitation ou d'hyperactivité dépression agitation, irritabilité, anxiété, nervosité agressivité, hostilité compulsions		✓	
FRÉQUENT			
Problèmes cardiaques : rythme cardiaque rapide, palpitations, douleur thoracique, difficulté à respirer, évanouissements			✓
Troubles oculaires : vision brouillée, clignement anormal ou spasme des paupières		✓	
Hypertension : essoufflement, fatigue, étourdissements ou évanouissements, douleur ou pression dans la poitrine, enflure des chevilles et des jambes, coloration bleuâtre des lèvres et de la peau, accélération du rythme cardiaque ou battements de cœur rapides ou inégaux	✓		

EFFETS INDÉSIRABLES GRAVES ET MESURES À PRENDRE :

SYMPTÔME/ EFFET	PARLEZ À VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ		CESSEZ DE PRENDRE LE MÉDICAMENT ET OBTENEZ IMMÉDIATEMENT DES SOINS MÉDICAUX
	SEULEMENT DANS LES CAS GRAVES	DANS TOUS LES CAS	
INCONNU			
Comportement suicidaire : pensées ou idées liées à l'automutilation			✓
Phénomène de Raynaud : décoloration des doigts et des orteils, douleur et sensation de froid et/ou d'engourdissement		✓	
Crises d'épilepsie ou convulsions : pertes de conscience accompagnées de tremblements incontrôlables			✓
Réactions allergiques graves : démangeaisons, éruption cutanée, enflure au niveau de la bouche, du visage, des lèvres ou de la langue, difficulté à avaler, difficulté à respirer			✓
Priapisme : érection prolongée (durant plus de 4 heures) et douloureuse			✓
Rhabdomyolyse (dégradation du tissu musculaire endommagé) : faiblesse musculaire, douleurs musculaires, spasmes musculaires, urine rouge-brun		✓	
Infection de la vessie : besoin accru d'uriner, douleur à la miction, sang dans l'urine		✓	
Syndrome de la Tourette : tics moteurs (secousses musculaires répétitives difficiles à maîtriser dans toute partie du corps) et verbaux (répétition difficile à contrôler de sons ou de mots)			✓
Œdème : enflure des mains, des chevilles ou des pieds	✓		
Épistaxis (saignement de nez)	✓		

Si vous présentez des symptômes ou des effets indésirables incommodes qui ne figurent pas dans cette liste ou qui s'aggravent assez pour nuire à vos activités quotidiennes, consultez votre professionnel de la santé.

STRATÉGIES POUR PRENDRE EN CHARGE LE TDAH

Quête

FOQUEST® est une marque déposée d'Elvium Life Sciences. Tous droits réservés.

Elvium Life Sciences
Toronto (Ontario) M2H 3S7

© 2023 Elvium Life Sciences.
Tous droits réservés.
CA-FOQ-2200075F


FOQUEST®
CAPSULES DE CHLORHYDRATE DE
MÉTHYLPHÉNÉDATE À LIBÉRATION CONTRÔLÉE


ELVIUM
SCIENCES DE LA VIE


RÉVISÉ PAR
CCPP


MÉDICAMENTS
NOVATEURS
CANADA