

S'ECOUTER

- Apprendre à repérer les **signaux internes** de faim et de satiété ¹
- S'asseoir pour manger
- Faire des pauses en posant ses services
- Respirer pendant le repas
- Manger dans une **ambiance calme** sans source de distraction, en rangeant les écrans
- Éviter les discussions sources d'émotions intenses ou une charge mentale importante lors des repas
- Manger en **pleine conscience** (remplir une fiche de dégustation pour s'aider)
- Analyser si le fait de manger **en dehors** des repas survient lorsque vous vous ennuyez ou à la suite d'une émotion ou d'une pensée (consulter le médecin si ce comportement devient problématique)



HYDRATATION ET ALIMENTS

- Favoriser une **bonne hydratation**
- Acheter plusieurs gourdes afin d'en avoir toujours une en cas de perte
- Mettre des gourdes à plusieurs endroits comme dans plusieurs pièces ou dans plusieurs sacs
- Contrôler la consommation de **caféine**, de **théine** et de boissons **énergétiques**
- Boire de l'alcool en pleine conscience avec une fiche de dégustation
- Observer sa **consommation l'alcool** (fréquence, durée entre chaque verre, besoin en lien avec la consommation)
- Discuter de la consommation avec un médecin si le comportement devient problématique
- Certains aliments semblent bénéfiques comme les oméga-3, le fer, le zinc, le magnésium, la vitamine D, les vitamines B2, B6, B9 et B12
- Privilégier les protéines le matin

fiches-d-education-psychologique-et-d-autosoins-sur-l-anxiete-et-la-depression-f (ciussmcq.ca) ¹

Lecture conseillée sur le TDAH et l'alimentation :

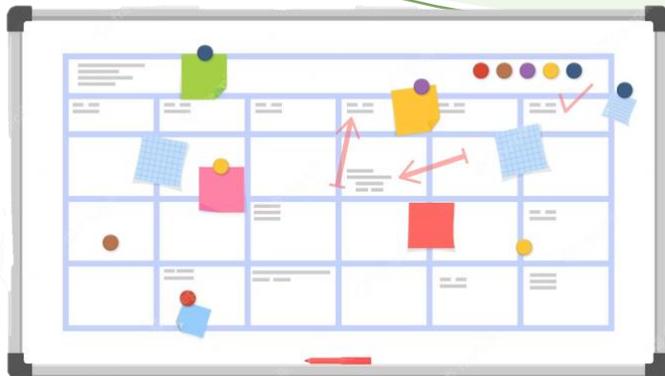
Juzanx, Karoline. "Rôle de la nutrition et de la micronutrition dans le TDAH." *Actualités Pharmaceutiques* 62.627 (2023): 48-52.

Breda, Vitor, et al. "Is there a place for dietetic interventions in adult ADHD?." *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* (2022): 110613.

Galimov, Arthur. *Energy Drink Consumption, Substance Use and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents*. Diss. University of Southern California, 2021.

PLANIFICATION ET ORGANISATION

- **Planifier les repas** (mettre une alarme si nécessaire)
- Planifier de prendre les repas à **des heures prévues** avec d'autres personnes
- Planifier **au moins 30 minutes** pour manger
- Planifier une date pour trier le réfrigérateur
- Planifier les courses alimentaires
- **Planifier des repas** et afficher le menu de la semaine
- Acheter en avance des ingrédients de base pour pouvoir préparer un plat en urgence
- Laisser en évidence dans son frigo les aliments qui périssent en premier
- **Faire une check-list** à cocher de la liste de course
- Avoir quelques plats au congélateur en cas d'imprévu
- Préparer une recette à plusieurs en **grande quantité** et congeler des portions
- Éviter les heures de pointes lors des courses
- Choisir des recettes avec peu d'ingrédients, peu d'étapes et avec un temps de préparation **court**
- Avoir un livre de recettes ou afficher les recettes
- Regarder la vidéo d'une recette et arrêter la vidéo entre chaque étape
- Acheter de nombreuses boîtes de rangement alimentaire en cas de perte



MÉDICATION ¹

- Le **tout doit être pensé en lien avec la médication** (qui peut diminuer l'appétit lors du dîner et du déjeuner)
- En achetant en avance des collations (muesli, amandes, chocolat noir, fruits, légumes)
- En prévoyant un repas plus complet en fin de journée lorsque les effets de la médication sont en train de diminuer et que l'appétit revient



ENTRAIDE

- Réfléchir à un menu de la semaine à **plusieurs**
- Faire la liste de course à **plusieurs**
- Préparer des repas en plus grande quantité et **échanger** des repas avec des proches



¹ (Voir fiche : Médication et TDAH)