



LE TDAH DE L'ADULTE

Qu'est-ce que c'est ?

Le **TDAH** (Trouble de Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) est un **trouble du neurodéveloppement** fréquent à forte prédisposition **génétique** d'une prévalence de **2 à 4% dans la population adulte générale**, vraisemblablement causé par un **dysfonctionnement** des **systèmes dopaminergiques** et **noradrénergiques**.
Le TDAH, s'il est plus connu chez les enfants, ne disparaît pas toujours à l'âge adulte (persiste chez 2/3 des enfants diagnostiqués). De nombreux adultes n'ont pas bénéficié d'un diagnostic lors de leur enfance.

MANIFESTATION CLINIQUE DU TDAH

Triade symptomatique du DSM-5

Inattention

Difficulté de concentration ou d'écoute soutenue, distractibilité excessive, oublis et retards fréquents, procrastination (repousse et ne termine pas les tâches à effort mental soutenu)

Hyperactivité

Mentale : flux excessif de pensées difficile à interrompre, vagabondage mental

Motrice : besoin excessif de bouger, de parler, de s'occuper, difficulté à se relaxer ou à refuser des sollicitations

Impulsivité

En lien avec un défaut d'inhibition

Aversion de l'attente physique ou verbale (coupe la parole, ...) Décisions impulsives (relationnelles, professionnelles, financières...) Conduites à risque

Troubles Dysexécutifs

Défaut d'anticipation, de planification, de hiérarchisation des tâches et de gestion du temps

Dysrégulation Émotionnelle

Hyperréactivité, labilité émotionnelle, irritabilité et propension aux colères

Troubles associés au TDAH de l'adulte

La majorité des adultes avec un TDAH présente **au moins un trouble psychiatrique associé**, à rechercher systématiquement. Leur prise en charge est en général prioritaire à la prise en charge du TDAH.

Troubles dépressifs, troubles anxieux, troubles bipolaires, addictions (avec ou sans substance), troubles du comportement alimentaire, troubles du sommeil (insomnie, troubles du rythme circadien, syndrome d'apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos), troubles de la personnalité et troubles du neurodéveloppement (autisme, dyslexie, dyspraxie).

Dépistage en Médecine Générale



Un auto-questionnaire rapide de dépistage est disponible : **ASRS-5** (QR Code ci-contre)

Le dépistage est positif si le score est supérieur ou égal à 4/6 à la partie A.

Il doit s'accompagner d'une **souffrance ressentie**.

Le **dépistage est du domaine du médecin généraliste**, le **diagnostic est cependant spécialisé** (Psychiatre).

Le diagnostic est strictement clinique.

Principe Thérapeutique

Approche multimodale reposant sur un **traitement pharmacologique** associé à des thérapeutiques non médicamenteuses avec deux objectifs : *réduire les symptômes* et *compenser le retentissement fonctionnel*.

Chez l'adulte, le traitement pharmacologique par Méthylphénidate est utilisé en première ligne, étant le traitement le plus efficace avec le plus grand nombre de preuves scientifiques

Approche symptomatique

- Entraînement attentionnel : Remédiation cognitive et Pleine Conscience «Mindfulness»
- Activité physique

associé à

Approche fonctionnelle

- Psycho-éducation
- Thérapie Cognitivo-Comportementale
- Psychothérapies pour la régulation émotionnelle



METHYLPHENIDATE



- **Indiqué dans le TDAH de l'adulte** si mesures non-pharmacologiques insuffisantes
- Inhibiteur de la recapture de dopamine et de noradrénaline
- Utilisé pour améliorer l'attention et la concentration, et pour diminuer la distractibilité, l'impulsivité et l'hyperactivité

- **Psychostimulant**
- **Soumis à la réglementation des stupéfiants**
- **Primo-prescription par un spécialiste libéral ou hospitalier**
- Renouvellement tous les 28 jours par le médecin traitant
- Nécessite un renouvellement annuel par le spécialiste

GESTION DU METHYLPHENIDATE

1. Pas un traitement de fond :

La prise intermittente est possible en fonction des besoins du patient, sans risque (ex. interruption possible les weekends)

2. Pas de syndrome de sevrage :

Pas de risque à la diminution rapide ou à l'arrêt brutal du traitement

3. Pas d'effet d'accoutumance ni de dépendance physique

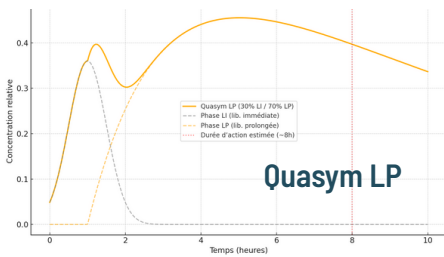
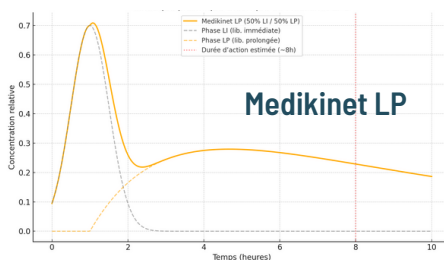
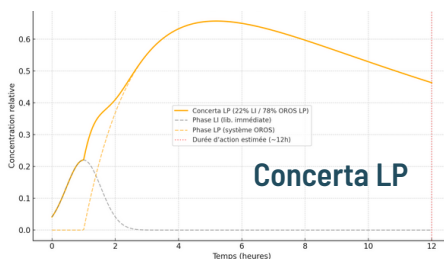
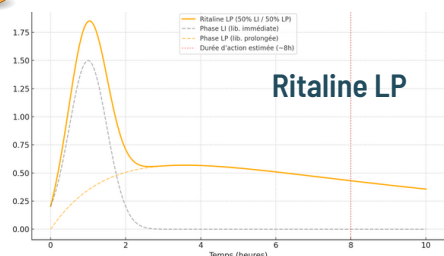
Posologie cible entre 0.3 et 1 mg/kg/j en 1 à 3 prises par jour

Primo-prescription par le médecin spécialiste (Psychiatre), libéral ou hospitalier.

Renouvellement sur ordonnance sécurisée, avec adaptation des posologies et des formulations possibles par le médecin traitant.



Cinétique des formulations



Adaptation de la posologie



Dosage insuffisant
Pas d'effet thérapeutique
Pas d'effet indésirable

Dosage efficace
Effet thérapeutique
sans effet indésirable



Surdosage
Nervosité, irritabilité,
anxiété, insomnie,
sensation d'être "boosté"

FORMES DISPONIBLES DE METHYLPHENIDATE

	Composition	Durée	Forme	Dosage en mg	AMM chez l'adulte
Ritaline LP [®]	50%LI-50%LP	5-10h	Gélule	10-20-30-40	En prescription initiale
Concerta LP [®] et génériques MPH Mylan, Viatris, Biogaran, EG	22%LI-78%LP	8-10h	Comprimé	18-36-54	En prescription initiale
Medikinet LM [®]	50%LI-50%LP	6-8h	Gélule	5-10-20-30-40	En prescription initiale
Ritaline LI [®]	100% LI	2-4h	Comprimé	10	Hors AMM
Quasym LP [®]	30%LI-70%LP	6-8h	Gélule	10-20-30	Hors AMM

+ Xurta (depuis Juillet 2025) : lisdexamfétamine, en 2ème intention

SURVEILLANCE

CLINIQUE

- Bilan cardiologique avant initiation du traitement selon l'AMM
- **Surveiller la pression artérielle, la fréquence cardiaque et le poids tous les 6 mois ou à chaque changement de posologie**
- Pas de suivi biologique recommandé
- Toujours s'assurer de l'absence d'un trouble psychique associé

EFFETS INDESIRABLES

- Somatiques
Céphalées (>10%), sécheresse buccale, hypertension artérielle, palpitations, sueurs, perte d'appétit et de poids, démangeaisons
- Psychiques
Insomnie, troubles anxieux et agitation, perturbation de l'humeur

Et pour les patients..



Hygiène de vie, compréhension du trouble, ressources disponibles.. Un support patient complet accessible par ce QR code, à leur partager !



En cas d'effets indésirables ou de surdosage

1. Réduire ou supprimer le café et autres excitants
2. Diminuer la posologie et/ou fractionner la prise au cours de la journée
3. En cas de doute et/ou si effet majeur, contacter le spécialiste