

# Santé et accompagnement

Il n'existe pas un traitement unique de l'AuDHD.

L'accompagnement associe, selon les besoins, suivi médical, traitement du TDAH, soutien de la santé mentale, adaptations de l'environnement et aides concrètes dans la vie quotidienne.

+

## LE POINT ESSENTIEL

### Traiter un besoin précis, pas une étiquette globale

Un soin utile répond à un problème identifié, améliore quelque chose de concret et reste acceptable pour la personne.

01

### Partir des besoins réels

Deux personnes AuDHD peuvent avoir des priorités très différentes. Sommeil, attention, douleur, anxiété, sensorialité ou alimentation ne demandent pas les mêmes réponses.

02

### Coordonner plutôt qu'empiler

Multiplier les rendez-vous sans fil conducteur peut ajouter de la charge. Il faut savoir qui suit quoi et quels objectifs sont prioritaires.

03

### Rendre les soins accessibles

Bruit, téléphone, attente, toucher imprévu ou consignes vagues peuvent empêcher un soin pourtant nécessaire. Adapter le rendez-vous fait partie du soin.

## À RETENIR

**Un diagnostic ne constitue pas un plan de santé.** Fatigue, douleur, perte de poids, constipation, troubles du sommeil ou changement brutal de comportement doivent être évalués pour eux-mêmes.

CONSTRUIRE UN PLAN DE SANTÉ

# Garder la santé physique au premier plan

Autisme et TDAH peuvent modifier l'accès aux soins, mais ils ne remplacent jamais la médecine générale, la prévention ni l'exploration d'un nouveau symptôme.

1

## Prévention

Médecin traitant, vaccinations, dépistages et soins courants selon l'âge, les antécédents et les facteurs de risque.

2

## Douleur

Un changement inhabituel de sommeil, d'alimentation, d'humeur ou d'activité peut parfois signaler une douleur difficile à décrire.

3

## Traitements

Surveiller les effets attendus et indésirables, avec les paramètres adaptés au médicament prescrit.

4

## Accès réel

Vérifier que téléphone, planification, transport, sensorialité ou communication ne conduisent pas à renoncer aux soins.

### REPÈRE POUR L'AUTISME ADULTE

Les recommandations françaises rappellent l'importance d'un suivi somatique régulier et d'une recherche de cause médicale lorsqu'un comportement change brutalement. La prévention ordinaire reste essentielle.

## Qui peut intervenir ?

MT

### Médecin traitant

Prévention, santé physique, orientation et coordination générale.

PSY

### Psychiatre

Santé mentale et traitements lorsqu'ils relèvent de sa compétence.

TDAH

### Médecin formé au TDAH

Évaluation, indication et suivi du traitement spécifique.

PS

### Psychologue

Psychoéducation et psychothérapies adaptées aux besoins.

ERGO

### Ergothérapeute

Activités quotidiennes, environnement, aides techniques et organisation.

ORTHO

### Orthophoniste

Communication, langage, pragmatique ou oralité selon le bilan.

### PAS DE PARCOURS OBLIGATOIRE

Il n'est pas nécessaire d'avoir tous ces professionnels. Chaque intervention doit répondre à un besoin identifié et être réévaluée si elle ajoute plus de charge qu'elle n'apporte de bénéfice.

## TDAH, AUTISME ET COEXISTENCE

# Les traitements ciblent des besoins différents

Un traitement peut agir sur le TDAH ou sur un trouble associé. Les accompagnements de l'autisme visent surtout le fonctionnement, la communication, l'autonomie, l'environnement et la qualité de vie.

## TDAH

## Le médicament s'intègre dans un projet global

Quand un traitement est indiqué, son intérêt se juge dans la vie réelle, pas seulement sur un score.

- Confirmer le diagnostic et le retentissement
- Vérifier les contre-indications et autres traitements
- Suivre efficacité et effets indésirables
- Observer appétit, poids, sommeil et paramètres cardiovasculaires lorsque requis
- Réévaluer régulièrement avec le prescripteur

## AUTISME

## Il n'existe pas de médicament qui supprime les caractéristiques centrales de l'autisme

Les accompagnements sont choisis selon le fonctionnement et les objectifs de la personne.

- Communication et compréhension réciproque
- Autonomie et activités quotidiennes
- Transitions et environnement sensoriel
- Études, travail, logement et loisirs
- Soutien familial lorsque nécessaire

## Au

## La présence d'un TSA n'empêche pas de traiter un TDAH

Les deux dimensions doivent être pensées ensemble, en surveillant sommeil, alimentation, sensorialité, santé mentale et effets secondaires éventuels.



## Mesurer ce qui compte vraiment

Moins d'oublis, conduite plus sûre, meilleure capacité à suivre une conversation, plus d'énergie en fin de journée ou moins de tâches abandonnées peuvent être des objectifs pertinents.

## SÉCURITÉ MÉDICAMENTEUSE

**Ne jamais modifier seule une dose, un horaire ou l'arrêt d'un traitement prescrit à partir d'une information générale.** Les règles dépendent du médicament, de l'âge, des antécédents et des autres traitements.

## SOMMEIL, ALIMENTATION, DOULEUR ET SANTÉ MENTALE

# Un changement de fonctionnement mérite de chercher ce qui a changé

Beaucoup de difficultés peuvent se superposer. Le même symptôme apparent peut venir du sommeil, d'une douleur, d'un effet médicamenteux, d'un trouble psychique ou d'une surcharge.

**SOMMEIL****Ne pas banaliser un problème chronique**

Endormissement, réveils, rythme décalé, apnée, jambes sans repos, douleur, médicaments ou anxiété peuvent demander des réponses différentes.

**ALIMENTATION****Distinguer plusieurs mécanismes**

Sensorialité, oralité, oubli des repas, fatigue exécutive, digestion et effets médicamenteux peuvent interagir. Perte de poids ou restriction croissante demandent une évaluation.

**DOULEUR****Le comportement peut parfois être un signal**

Une agitation, un retrait, un sommeil qui se dégrade ou une baisse d'autonomie inhabituelle peuvent justifier de rechercher une cause somatique.

**SANTÉ MENTALE****Évaluer sans tout attribuer à l'AuDHD**

Anxiété, dépression, TOC, traumatisme ou troubles alimentaires peuvent coexister et nécessiter leur propre prise en charge.

**PSYCHOTHÉRAPIES****Adapter la forme au fonctionnement**

Une thérapie peut être plus accessible avec un langage direct, des objectifs concrets, des supports écrits, des règles explicites, un rythme ajusté et des pauses.

- Traiter un problème identifiable
- Éviter la normalisation sociale comme objectif unique
- Mesurer un bénéfice dans la vie réelle
- Réévaluer si la charge devient trop forte

**INTEROCEPTION ET DESCRIPTION****Préparer l'information peut aider**

Quand il est difficile de localiser ou décrire un symptôme, une chronologie, un schéma corporel, des notes écrites ou des photos d'un signe intermittent peuvent faciliter la consultation.

**IMPORTANT**

Une difficulté à percevoir un signal corporel ne doit jamais servir à ignorer un symptôme persistant.

**IDÉES SUICIDAIRES OU CRISE PSYCHIQUE****Prendre les propos au sérieux, même lorsqu'ils sont exprimés de façon très factuelle.**

En France, le **3114** est le numéro national de prévention du suicide, gratuit 24 h/24 et 7 j/7. En cas de danger immédiat, contacter les services d'urgence.

## RENDRE LE PARCOURS DE SOINS RÉELLEMENT ACCESSIBLE

## Un rendez-vous peut être médicalement simple et pourtant très difficile à réaliser

Téléphone, attente, bruit, lumière, questions imprévues, toucher et charge administrative peuvent faire obstacle au soin. Des adaptations ciblées peuvent améliorer la qualité de la consultation.

**Avant le rendez-vous**

Recevoir les consignes par écrit, connaître la durée approximative et savoir si un examen physique est prévu.

**Salle d'attente**

Réduire l'attente imprévisible, permettre un endroit moins stimulant ou prévenir lorsque le professionnel est prêt, si le lieu le permet.

**Pendant**

Une question à la fois, langage direct, temps de traitement suffisant et explication avant de toucher ou de réaliser un geste.

**Après**

Compte rendu, ordonnance lisible, prochaines étapes explicites et prochain contrôle fixé si possible.

**Communication**

Lorsque le téléphone est une barrière, demander si certaines démarches peuvent passer par un canal écrit.

**Accompagnant**

Un proche choisi peut aider à transmettre ou retenir des informations sans parler à la place de la personne.

**POURQUOI CE N'EST PAS UN SIMPLE CONFORT**

Un aménagement est utile lorsqu'il permet de comprendre, répondre, supporter l'examen ou maintenir le rendez-vous. Il améliore alors directement l'accès aux soins.

**Santé des femmes et transitions hormonales**

Cycle, contraception, grossesse, post-partum et périménopause peuvent modifier sommeil, humeur, attention ou énergie. Ces variations ne créent pas un TND mais peuvent justifier de réévaluer les besoins et traitements.

18+

**Préparer le passage aux soins adultes**

Identifier à l'avance qui renouvelle les traitements, qui coordonne, quels documents transmettre et quels nouveaux interlocuteurs prendront le relais.

PRÉPARER, VÉRIFIER, RÉÉVALUER

# Un bon accompagnement doit pouvoir dire ce qu'il cherche à améliorer

Avant un rendez-vous ou une nouvelle intervention, quelques repères simples aident à garder le cap sur les besoins réels.

## 1. Motif principal

Écrire en une phrase pourquoi le rendez-vous est demandé et depuis quand.

## 2. Chronologie

Noter les changements, ce qui aggrave ou améliore et les événements récents.

## 3. Médicaments et produits

Inclure prescriptions, automédication, compléments et substances pouvant interagir.

## 4. Questions prioritaires

Choisir deux ou trois questions importantes plutôt qu'une liste trop longue.

## 5. Aménagements nécessaires

Prévenir si bruit, toucher, oral, attente ou imprévisibilité compliquent l'examen.

## 6. Suite écrite

Demander un récapitulatif des étapes, examens ou changements de traitement.

## Trois signaux d'alerte face à une méthode ou un produit

### PRUDENCE

#### Promesse de guérison

Une méthode qui affirme supprimer définitivement l'autisme ou le TDAH à partir d'une cause unique doit susciter une forte prudence.

### PRUDENCE

#### Arrêt des soins

Demander d'arrêter un traitement ou un suivi médical sans coordination avec le prescripteur augmente le risque.

### PRUDENCE

#### Test qui explique tout

Un test commercial présenté comme capable d'identifier à lui seul la "vraie cause" n'est pas une évaluation médicale validée.

### RÉÉVALUER

Un accompagnement utile doit produire un bénéfice observable dans la vie réelle. Sommeil, retards, anxiété, autonomie, accès aux soins ou qualité de vie peuvent servir de repères concrets.

## Pour aller plus loin

Dossier complet, sources et mises à jour sur [audhd-info.fr/sante-et-accompagnement](https://audhd-info.fr/sante-et-accompagnement)

**À garder en tête** : aucun soin n'est automatiquement indiqué parce qu'une personne est AuDHD. Les décisions médicales dépendent de son état de santé, de ses besoins, de ses traitements et de ses objectifs.

Cette fiche informe. Elle ne remplace pas un avis médical, un diagnostic ou un accompagnement individualisé.



Scanner pour ouvrir le dossier complet