

FICHE D'INFORMATION PRATIQUE

Conseils diététiques en cas de perte de poids

(par Natacha Piallat)

Si votre enfant est sous traitement à la méthylphénidate **ET** a perdu l'appétit (le midi le plus souvent) **ET** il perd du poids, prenez RDV avec le médecin prescripteur du traitement afin de peut-être ajuster le dosage.

La perte de poids de votre enfant est-elle préoccupante ?

On estime qu'une perte de poids est préoccupante si elle est égale ou supérieure à 5% de son poids initial.

Quelques références :

Poids initial avant traitement	Poids avec perte de 5% de son poids initial
15 kg	14,250 kg
20 kg	19 kg
23 kg	21,850 kg
25 kg	23,750 kg
28 kg	26,6 kg
30 kg	28,5 kg
35 kg	33,25 kg
40 kg	38,0 kg

Bien sûr il convient de prendre RDV le plus rapidement possible avant la perte de 5% mais, une perte de poids de 500 g n'est pas préoccupante. En cas de stagnation du poids voire perte légère, si la courbe de croissance est maintenue, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Référez-vous à la courbe de poids et de taille du carnet de santé de votre enfant. S'il s'agit un gabarit léger depuis sa naissance, pas lieu de vous inquiéter non plus. L'effet « perte d'appétit » peut passer en quelques jours avec les traitements à base de méthylphénidate.

En attendant un RDV avec le médecin prescripteur du traitement, voici quelques conseils diététiques :

- **N'insistez pas !** Il vaut mieux que l'enfant mange peu que de provoquer des conflits à table. Emballez ce qu'il n'a pas mangé et congelez (si le plat n'a pas été décongelé auparavant) ;
- **Diminuez les quantités mais équilibrez :** VPO = $\frac{1}{4}$ de l'assiette, Féculents = $\frac{1}{2}$ assiette et légumes = $\frac{1}{4}$ assiette ;
- **Variez les féculents :** pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs comme les lentilles, flageolets... Proposez les avant les légumes, si possible et de préférence les versions complètes (pâtes au blé complet, etc.) ;
- **Enrichissez l'assiette** en ajoutant, par exemples : un peu de fromage râpé / du fromage fondu (de type Vache qui Rit®) / de la crème fraîche / du beurre / de la viande hachée / du jambon mouliné / du lait concentré non sucré (selon les goûts de l'enfant) / de la sauce (en évitant toutefois la mayonnaise, le ketchup...) pour cuire les viandes / de l'œuf ;
- **Compensez aux autres repas**, en gardant l'équilibre ;
- **N'oubliez pas le goûter !** Le goûter est un repas indispensable à la bonne croissance des enfants. Il se compose d'un produit laitier et un produit céréalier avec une boisson et/ou un fruit. Pensez au gâteau de riz, semoule au lait, pain perdu, crème aux œufs... Evitez les sodas, chips, bonbons... qui sont des grignotages et contredisent les idées des enfants sur l'équilibre alimentaire. N'hésitez pas à ajouter des collations dans son cartable (fruit, yaourt à boire, compote à emporter, fromage...) ;

TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – www.tdah-partout-pareil.info – info@tdah-partout-pareil.info

- **Encouragez l'enfant à manger d'abord ce qu'il aime** : s'il faut qu'il commence par le dessert, allons-y ! De toute façon, une fois dans l'estomac, l'entrée, le plat et le dessert sont brassés et mélangés.
- **Limitez la fatigue** de la mastication en adaptant la texture : préférez les aliments hachés ou en purée (rapides à manger, moins fatiguant à mastiquer)
- **Offrez de la couleur aux plats** : pensez aux formes originales (exemple des steaks hachés Mickey®), salez un peu pour augmenter la saveur des plats, éventuellement quelques épices si l'enfant aime ;
- **Faites participer** votre enfant à la préparation des repas, à la mise de la table, à la constitution de la liste de courses ;
- **Faites du déjeuner un repas convivial** : évitez la TV. Mangez ensemble assis autour d'une table ;
- Chez certains enfants, un grand verre d'eau stimule l'appétit ; chez d'autres, au contraire, cela peut le caler. Faites le test.

Enfin, ne le pesez pas souvent ! Si **VOUS** stressez par rapport à son poids, votre enfant le ressentira. Une fois par quinzaine toujours dans les mêmes conditions (exemple : le dimanche matin avant le petit déjeuner) suffira amplement. Notez son poids sur un carnet, sans lui dire s'il a perdu ou pris du poids.

Edito

Ce document a été réalisé pour vous par :

Natacha Piallat

Maman d'une fille et un garçon, le garçon ayant un TDAH.

Diététicienne de formation.

Actuellement enseignante en lycée professionnelle.

Bénévole de l'association **TDAH Partout Pareil**.

TDAH Partout Pareil est une association internationale à but non lucratif, domiciliée aux Pays-Bas, où réside son président-fondateur Fred Schenk. Ayant lui-même un TDAH comme son épouse et leur fils aîné, il a fondé cette association avec comme objectif d'informer un public le plus large possible sur le TDAH et ses troubles associés. Le champ d'action de **TDAH Partout Pareil** va bien au-delà des frontières et s'étend à tout pays francophone. De même, toute personne francophone où qu'elle soit dans le monde peut y adhérer.

Pour plus d'information:

Site internet : www.tdah-partout-pareil.info

Email : info@tdah-partout-pareil.info

Page Facebook : www.facebook.com/tdah.partout.pareil

Groupe Facebook privé : www.facebook.com/groups/TDAH.Traitements