

FICHE 16 · TDAH ET TROUBLES DYS

La part génétique et héréditaire

Le TDAH et les troubles dys sont en grande partie héréditaires. Ce n'est la faute de personne, et ce n'est pas une fatalité.

Ce qu'on sait aujourd'hui

- Le TDAH est **l'un des troubles du neurodéveloppement les plus héréditaires**. Les études de jumeaux estiment son **héritabilité autour de 70 à 80 %** (la HAS parle de « plus de 70 % »).
- Pour la **dyslexie**, les études familiales estiment l'héritabilité jusqu'à **70 %** environ.
- Concrètement : quand un enfant est concerné, il est fréquent qu'un **frère, une sœur ou un parent** le soit aussi, parfois sans le savoir.

Héréditaire ne veut pas dire « un gène du TDAH »

- Il n'existe **pas de gène unique** du TDAH ou de la dyslexie.
- Les grandes études génétiques (sur des centaines de milliers de personnes) ont trouvé **27 zones du génome** liées au TDAH (2023) et **42** liées à la dyslexie (2022). Chacune a un **tout petit effet** : c'est l'addition de milliers de variations, très courantes dans la population, qui augmente la probabilité.
- Ces variations ne permettent **pas de faire un test** : aucun test génétique ne diagnostique un TDAH ou une dyslexie.
- Dans de rares cas, un trouble du neurodéveloppement fait partie d'une maladie génétique particulière. C'est au médecin d'y penser s'il y a d'autres signes : il peut alors orienter vers une consultation de génétique.

Les facteurs de l'environnement

Les gènes n'expliquent pas tout. Certains facteurs, surtout **autour de la grossesse et de la naissance**, augmentent aussi le risque de TDAH : **prématurité**, **faible poids de naissance**, exposition à l'**alcool** ou à d'autres **substances toxiques** pendant la grossesse. Gènes et environnement agissent ensemble.

Ce qui ne cause PAS le TDAH ni les dys

- L'**éducation** donnée par les parents.
- Le **sucre** ou un aliment particulier. La HAS ne recommande ni régime, ni éviction alimentaire, ni complément pour traiter le TDAH.
- Les **écrans** ne causent pas le TDAH, même si leur excès peut aggraver le sommeil et l'attention.
- Le manque de volonté ou d'intelligence de l'enfant.

Et pour les parents ?

- Beaucoup de parents **se reconnaissent** en découvrant le trouble de leur enfant. Un TDAH ou un trouble dys peut aussi être diagnostiqué et accompagné **chez l'adulte** : parlez-en à votre médecin si vous le souhaitez.
- Savoir que le trouble est héréditaire aide à **déculpabiliser**, et à être attentif aux frères et sœurs.
- Un parent qui connaît le trouble de l'intérieur est souvent un **allié précieux** pour son enfant.

Sources

1. HAS, Trouble du neurodéveloppement / TDAH : diagnostic et interventions thérapeutiques auprès des enfants et adolescents, recommandation 2024 : https://www.has-sante.fr/jcms/p_3302482/fr/trouble-du-neurodeveloppement/tdah-diagnostic-et-interventions-therapeutiques-aupres-des-enfants-et-adolescents
2. Demontis D. et al., « Genome-wide analyses of ADHD identify 27 risk loci », Nature Genetics, 2023 : https://www.nature.com/articles/s41588-022-01285-8
3. Doust C. et al., « Discovery of 42 genome-wide significant loci associated with dyslexia », Nature Genetics, 2022 : https://www.nature.com/articles/s41588-022-01192-y

Fiche d'information générale pour les parents. Elle ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas l'avis du médecin ni des professionnels qui suivent votre enfant. Chaque enfant est différent. Mise à jour : novembre 2026. Nana & Nono, édité par EasyIdel · nanaetnono.fr · à partager librement, sans modification ni vente.