

FICHE 17 · TDAH ET TROUBLES DYS

Ce que disent les recherches récentes

Les études avancent vite. Voici ce qui est solide, ce qui est prometteur, et ce qui n'a pas fait ses preuves.

La recherche évolue : une étude isolée ne suffit pas à changer les pratiques. Parlez-en avec le médecin avant de modifier quoi que ce soit.

Ce qui est solide

Un trouble du cerveau, en grande partie génétique

Le TDAH et les dys sont des troubles du neurodéveloppement, avec une forte part héréditaire et des milliers de variations génétiques de petit effet (fiche 16).

Les recommandations françaises de 2024

La HAS a publié en 2024 une recommandation complète sur le TDAH de l'enfant : diagnostic possible par tout médecin formé, projet global, guidance parentale, aménagements scolaires, et méthylphénidate quand les autres mesures ne suffisent pas.

L'activité physique

La HAS recommande au moins **30 minutes d'activité physique soutenue, trois fois par semaine**. Elle aide à se dépenser et a des effets positifs sur les capacités cognitives.

Le sommeil

Les enfants TDAH sont souvent des « couche-tard » biologiques, avec une mélatonine sécrétée plus tard le soir. La HAS demande d'évaluer le sommeil systématiquement.

Les effets du traitement à plus long terme

Une grande étude suédoise publiée en 2025 dans le BMJ (près de 150 000 personnes de 6 à 64 ans) a comparé les personnes qui commençaient un traitement après le diagnostic de TDAH à celles qui n'en commençaient pas. Sur les deux années suivantes, le traitement était associé à **moins de comportements suicidaires, de consommations de substances, d'accidents de la route et de délinquance**. C'est une étude d'observation, mais elle est rassurante et de grande taille.

Ce qui est prometteur, mais pas encore prouvé

Les « ondes de sommeil » pendant l'éveil

En 2026, une équipe de l'Inserm et de l'université Monash a observé chez des adultes TDAH davantage d'ondes lentes, habituelles du sommeil profond, pendant une tâche d'attention. Ces « micro-sommeils » locaux pourraient expliquer une partie des trous d'attention. L'étude est petite (63 adultes) et ne concerne pas les enfants : c'est une piste, pas une certitude.

De nouveaux médicaments en France

La lisdexamfétamine et la dexamfétamine, utilisées depuis longtemps dans d'autres pays européens, arrivent en France en 2026, en deuxième intention (fiche 7).

Ce qui n’a pas fait ses preuves

Selon la HAS, les données sont **insuffisantes** pour recommander comme traitement du TDAH :

- le **neurofeedback** ;
- l’**entraînement cognitif** sur application ou jeu ;
- la **pleine conscience** ;
- les **régimes**, évictions alimentaires et compléments (dont les oméga-3) ;
- les **médecines alternatives** : kinésiologie, ostéopathie, acupuncture.

Méfiez-vous des méthodes qui promettent de « guérir » le TDAH ou la dyslexie, surtout si elles sont chères. Demandez toujours : quelles études le montrent ?

Le TDAH chez les filles

Les recherches montrent que le TDAH est **moins bien repéré chez les filles**, chez qui la forme inattentive, plus discrète, est la plus fréquente. Le diagnostic arrive souvent plus tard, parfois à l’adolescence ou à l’âge adulte.

TDAH et dys : souvent ensemble

Selon l’Inserm, **plus de la moitié** des enfants avec un déficit de l’attention ont aussi un autre trouble des apprentissages. Quand un trouble est repéré, il est utile de rechercher les autres.

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. Zhang et al., « ADHD drug treatment and risk of suicidal behaviours, substance misuse, accidental injuries, transport accidents, and criminality », BMJ, 2025 : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12344785/
3. Inserm, communiqué « TDAH : les troubles de l’attention pourraient être causés par l’intrusion d’ondes du sommeil pendant l’éveil », mars 2026 : https://presse.inserm.fr/tdah-les-troubles-de-lattention-pourraient-etre-causes-par-lintrusion-dondes-du-sommeil-pendant-leveil/72313/
4. Inserm, dossier Troubles spécifiques des apprentissages : https://www.inserm.fr/dossier/troubles-specifiques-apprentissages/

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.