



ZONE TDAH INC.

SE COMPRENDRE • S'OUTILLER • REPRENDRE LE CONTRÔLE

DES SOLUTIONS CONCRÈTES POUR MIEUX VIVRE AVEC LE TDAH

Plan d'activité physique – Optimiser le cerveau TDAH par le mouvement

L'activité physique est l'un des outils naturels les plus puissants pour soutenir le fonctionnement du cerveau TDAH.

Bouger régulièrement peut aider à améliorer la concentration, diminuer la tension intérieure, favoriser une meilleure gestion du stress et contribuer à un sommeil plus réparateur.

L'objectif n'est pas de devenir un athlète, mais de créer une routine de mouvement qui devient aussi naturelle que manger ou dormir.

Les principes importants pour une personne TDAH

1. La régularité est plus importante que l'intensité

Une personne TDAH peut être tentée de commencer trop fort :

- nouveau programme;
- entraînement très intense;
- objectifs trop élevés.

Le problème n'est pas la motivation du départ, mais la capacité à maintenir l'habitude.

Il vaut mieux :

- 30 minutes de marche chaque jour;
- 3 entraînements par semaine;
- une routine simple;

que de faire une grosse séance une fois par semaine et abandonner.

Structure idéale d'une semaine

3 jours – Entraînement musculaire

Objectif :

- augmenter la force;
- améliorer la confiance;
- favoriser une meilleure régulation de l'énergie.

Durée :

30 à 60 minutes.

Exemple :

Jour A – Haut du corps

- Développé couché ou pompes
- Tirage horizontal ou rameur(élastique à moindre coût)
- Développé épaules
- Tractions assistées ou tirage vertical
- Gainage

Jour B – Bas du corps

- Squats
- Soulevé de terre léger
- Fentes
- Presse à jambes
- Abdominaux

Jour C – Corps complet

- Exercices composés
- Charges modérées
- Travail de mobilité

Activité quotidienne (la base TDAH)

Chaque jour :

Objectif :

6000 à 10 000 pas

Options :

- marche après un repas;
- promenade avec un animal;
- marche téléphonique;
- escaliers plutôt que l'ascenseur.

La marche est particulièrement intéressante parce qu'elle demande peu de motivation et aide à diminuer la surcharge mentale.

2 à 3 séances cardio par semaine

Choisir des activités agréables :

- vélo;
- natation;
- course;
- randonnée;
- rameur;
- sports d'équipe.

Durée :

20 à 40 minutes.

L'intensité idéale :

vous devez pouvoir parler, mais sentir que vous travaillez.

Nous recommandons de se procurer un Tapis roulant car il est possible d'en faire en tout temps à domicile et même lorsqu'il pleut ou en hiver, il se range facilement, il évite à devoir investir dans des équipements souvent plus dispendieux. En écoutant votre liste de chansons préférées, une émission ou la radio, le temps passe incroyablement rapidement.

Le meilleur moment pour bouger avec un TDAH

Cela dépend de chaque personne, mais plusieurs obtiennent de bons résultats avec :

Matin

Avantages :

- augmente l'énergie;
- aide à démarrer la journée;
- améliore la concentration.

Midi

Avantages :

- coupe la fatigue mentale;
- permet de repartir pour l'après-midi.

Fin de journée

Avantages :

- évacue le stress accumulé.

Éviter seulement les entraînements très intenses juste avant le coucher si cela nuit à l'endormissement.

La règle des jours difficiles

Avec un TDAH, il y aura des journées où l'énergie ou la motivation sera basse.

La règle :

"Faire quelque chose vaut mieux que ne rien faire."

Exemples :

- 10 minutes de marche;
- quelques exercices à la maison;
- étirements;
- une courte séance.

Maintenir l'habitude est plus important que la performance.

Combinaison idéale pour une semaine équilibrée

Habitude	Objectif
Musculation	3 fois/semaine
Marche	Tous les jours
Cardio	2-3 fois/semaine
Étirements/mobilité	3-10 minutes/jour
Activité plaisante	Au moins 1 fois/semaine

Utiliser la technologie pour rester constant

Comme pour le sommeil, les applications peuvent devenir des outils de soutien.

Des applications comme **Samsung Health** peuvent aider à :

- suivre les pas;
- observer l'activité quotidienne;
- suivre les entraînements;
- créer une motivation visuelle.
- Calculer les calories perdues

L'objectif n'est pas de devenir obsédé par les chiffres, mais de rendre les progrès visibles.

À retenir

Pour une personne TDAH, l'activité physique est une forme d'hygiène du cerveau.

Le meilleur programme n'est pas celui qui est parfait sur papier. C'est celui qui est suffisamment simple, agréable et réaliste pour être répété pendant des années.

Bouger régulièrement, bien manger et bien dormir forment ensemble la base d'un cerveau plus stable et plus performant.