

Cinq minutes d'activité physique d'intensité élevée améliorent l'attention des jeunes atteints de TDAH

Source

Silva AP et coll. (2015) **Measurement of the effect of physical exercise on the concentration of individuals with ADHD.** *PLoS One* 10(3):e0122119.

Chez les enfants et les adolescents, le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) est souvent associé avec des difficultés sociales et scolaires. Or, en plus de ses effets bien documentés sur la condition physique et la santé, l'activité physique est associée à de meilleures fonctions cognitives, notamment la concentration.

Des chercheurs ont donc émis l'hypothèse qu'une courte période d'activité physique peut améliorer l'attention et la concentration des enfants atteints de TDAH.

Méthodologie

Quatre groupes de 14 jeunes de 10 à 16 ans, atteints ou non de TDAH, ont été formés :

- groupe avec TDAH et activité physique;
- groupe sans TDAH, avec activité physique;
- groupe avec TDAH, sans activité physique;
- groupe sans TDAH, sans activité physique.

Les sujets des groupes avec activité physique participaient à des séances d'intensité élevée : dans une salle où des ballons avaient été dispersés, ils avaient cinq minutes pour rapporter dans un sac le plus de ballons possible. Après un repos de cinq minutes, ils devaient compléter le jeu « Raiders of the Lost Treasure », un test conçu pour évaluer l'attention.

Les sujets des groupes qui n'avaient pas fait d'activité physique devaient aussi compléter le test.

Résultats au test d'attention

- Les sujets du groupe avec TDAH et activité physique ont obtenu des résultats 30,5 % supérieures à ceux des sujets du groupe avec TDAH sans activité physique.

- La performance des sujets du groupe avec TDAH sans activité physique était beaucoup moins bonne que celle du groupe sans TDAH et sans activité physique.
- Aucune différence n'a été constatée entre les résultats des sujets du groupe avec TDAH et activité physique et ceux des sujets du groupe sans TDAH et sans activité physique.

Ainsi, la courte séance d'activité physique intense a permis d'améliorer l'attention des jeunes atteints de TDAH pendant une tâche de moins de 15 minutes.

Étonnamment, la performance des sujets du groupe sans TDAH avec activité physique était significativement inférieure (- 42 %) à celle du groupe sans TDAH et sans activité physique. Cela signifie-t-il que l'activité physique d'intensité élevée diminue l'attention des jeunes ne souffrant pas d'un TDAH? D'autres études antérieures indiquent plutôt le contraire. Il faudra donc mener de nouvelles études pour mieux comprendre les changements de l'attention après une séance d'activité physique d'intensité élevée chez les jeunes avec ou sans TDAH.

Conclusion

Ainsi, aussi peu que cinq minutes de jeu actif à intensité élevée permettrait de rétablir la capacité attentionnelle des jeunes atteints de TDAH à un niveau semblable à celle de jeunes sans TDAH. Éducateurs et enseignants ont donc intérêt à inciter les jeunes atteints de TDAH à être actifs durant les récréations ainsi qu'à instaurer de courtes pauses actives durant les heures de cours.

Myriam Paquette et Guy Thibault