



SAVIEZ-VOUS QUE ...



**... CHEZ LES FILLES
AYANT UN TDA-H, LE
SYNDROME
PRÉMENSTRUEL A UN
IMPACT RÉEL ET
IMPORTANT SUR LEUR
FONCTIONNEMENT
QUOTIDIEN ?**

Mais pourquoi ??



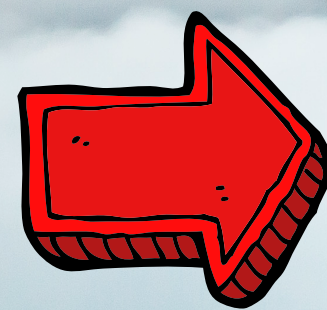


**LE TAUX
D'OESTROGÈNE
DIMINUE LORS
DU SPM**

**Occasionnant une
diminution des
neurotransmetteurs
et augmentant ainsi
les symptômes du
TDAH**

- **VARIATION DE
L'HUMEUR**
- **IRRITABILITÉ**
- **PROBLÈMES DE
SOMMEIL**
- **DIFFICULTÉS
COGNITIVES**

**Le SPM est souvent
plus fréquent et
important chez les
filles TDA-H**





**DES DIFFICULTÉS
PEUVENT DONC SE
MANIFESTER OU
AUGMENTER APRÈS LA
PUBERTÉ**

**ANXIÉTÉ
DÉPRESSION
IMPULSIVITÉ
HYPER RÉACTIVITÉ
ÉMOTIVE**

Que puis-je faire alors ?

**ÊTRE ATTENTIVE À
L'IMPACT DU SPM DANS MA
VIE (UTILISER UN JOURNAL
PERSONNEL POUR
DOCUMENTER MES
SYMPTÔMES)
PRENDRE SOIN DE MOI ET
ÊTRE BIENVEILLANTE
UTILISER DES MOYENS POUR
BIEN GÉRER MES ÉMOTIONS**

