

PAR LAURENCE  
GUILLON  
NATUROPATHE



LAURENCE GUILLON

# MINI GUIDE BONUS

5 CLÉS  
NATURELLES POUR  
APAISER LE  
QUOTIDIEN AVEC  
LE TDAH (ENFANT  
OU ADULTE)

# TDAH & NATUROPATHIE

---



[www.laurenceguillon-naturo.com](http://www.laurenceguillon-naturo.com)



## 💡 1. Repenser l'alimentation pour soutenir le cerveau

À privilégier :

- Aliments riches en oméga-3 (poissons gras, graines de lin, noix)
- Légumes verts, fruits frais, céréales complètes
- Œufs, oléagineux, avocats, légumineuses

À éviter :

- Produits ultra-transformés
- Colorants, arômes artificiels, glutamate
- Sucre raffiné, sodas, pâtisseries industrielles
- Gluten et produits laitiers en cas d'intolérance ou d'hypersensibilité

## 2. Agir sur le stress naturellement



- 3 min de cohérence cardiaque, 3 fois par jour
- Cure douce de plantes adaptogènes (rhodiola, ashwagandha)\*
- Infusions relaxantes : camomille, mélisse, verveine
- EFT (Emotional Freedom Technique) à pratiquer seul(e) ou avec un professionnel
- Demandez toujours conseil avant toute supplémentation

## 3. Favoriser un sommeil réparateur

Routine du soir :

- Dîner léger
- Écran éteint au moins 1h avant le coucher
- Bain tiède avec 1 poignée de sel d'Epsom
- Lecture douce ou musique relaxante

En bonus :

- Diffuser de la lavande vraie ou du petit grain bigarade en huile essentielle (avec précaution)

## 4. Soutenir l'attention sans forcer



### Activités conseillées :

- Jeux de société courts
- Activités de motricité fine
- Mandalas, puzzles, jeux sensoriels
- Arts plastiques et musique

### Techniques utiles :

- Bruits blancs ou musique binaurale pendant les devoirs
- Applications de focus training ou de méditation guidée

## 5. Avancer en douceur, accompagné(e)

Il est difficile d'avancer seul face au TDAH.

L'accompagnement naturopathique vous aide à :

- Mieux comprendre les besoins réels
- Établir un plan de bien-être naturel
- Améliorer le terrain global sans jugement

## ? Questions fréquemment posées

### 👉 **Est-ce que la naturopathie peut remplacer un suivi médical pour le TDAH ?**

Non. La naturopathie vient en complément d'un suivi médical et/ou thérapeutique. Elle ne se substitue pas à un traitement prescrit par un professionnel de santé. Mon approche vise à soutenir le bien-être global et à améliorer le terrain de manière naturelle.

### 👉 **Ces conseils sont-ils adaptés aux enfants ?**

Oui, la plupart des conseils sont adaptés aux enfants comme aux adultes. Cependant, pour les enfants, il est essentiel d'adapter les doses (notamment pour les plantes) et de demander l'avis d'un professionnel qualifié.

### 👉 **Combien de temps faut-il pour voir des effets ?**

Chaque personne est unique. Certains ressentent des améliorations rapidement (en quelques jours ou semaines), d'autres nécessitent un accompagnement plus progressif. La régularité et la patience sont clés dans une approche naturelle.

### 👉 **Est-ce que je peux être accompagné(e) en naturopathie si je prends un traitement médicamenteux pour le TDAH ?**

Oui. Justement, la naturopathie peut vous aider à mieux vivre au quotidien et à soutenir votre vitalité en complément de votre traitement. L'accompagnement se fait toujours de manière personnalisée et en respectant vos besoins et votre situation médicale.

### 👉 **Puis-je vous contacter pour un accompagnement personnalisé ?**

Avec plaisir ! Je propose des séances personnalisées pour accompagner les enfants et les adultes concernés par le TDAH. Vous pouvez me contacter par e-mail ou par WhatsApp pour en savoir plus.

## **Contact**

Laurence Guillon

 [laurenceguillon.naturo@gmail.com](mailto:laurenceguillon.naturo@gmail.com)

 Whatsapp : [wa.me/message/F45ZTRDIVMF3J1](https://wa.me/message/F45ZTRDIVMF3J1)

"Prenez soin de vous, avancez à votre rythme, vous êtes sur le bon chemin 🌸"

# Bienvenue !