

Alimentation et autisme

Outils pour les prestataires de soins

Caractéristiques du spectre autistique

- Traitement fragmenté de l'information/hyperfocalisation sur les détails
- Les stimuli sont perçus trop fortement ou trop faiblement : hypersensibilité ou hyposensibilité sensorielle
- Difficulté à généraliser à d'autres contextes
- Difficulté à interpréter ses propres émotions et les intentions des autres
- Communication littérale
- Mémoire de travail remplie, tête pleine de pensées
- Intérêt obsessionnel pour des sujets spécifiques

Apprendre à manger, une tâche complexe

Moteur

Apprendre à happer des bouchées, à déplacer les aliments dans la bouche, à mâcher et à avaler

Sensoriel

Apprendre à traiter les combinaisons de goûts, d'odeurs et de textures

Cognitif

Reconnaître et comprendre les situations alimentaires. Prévoir le goût, l'odeur et la texture auxquels s'attendre

Social

Manger proprement et au « bon » rythme, réguler la quantité de nourriture consommée et la participation aux conversations à table, y compris dans des situations stressantes

Mangeurs difficiles ? Ou difficultés à manger ?

Pouvoir manger ou apprendre à manger consiste à trouver un équilibre entre la tranquillité et la concentration.

Mais cet équilibre est difficile à trouver pour les enfants atteints de troubles du spectre autistique (TSA).



Difficultés spécifiques

Traitement des stimuli

Hyper- ou hyposensibilité dans les réactions aux stimuli

- Liées à la **nourriture** (odeur, texture, goût, ...)
- Liées à son **propre corps** (faim, douleur, satiété, ...)
- Liées à la **situation** dans laquelle on mange

Signification accordée

Anxiété, incertitude et stress dans des contextes où l'on ne comprend pas suffisamment quoi, où, quand, comment, pourquoi et avec qui l'on mange.

De petites différences au niveau des aliments peuvent :

- entraîner la non-reconnaissance de certains aliments
- compliquer l'évaluation et la prévision du goût et des sensations dans la bouche, ce qui entraîne une réaction de défense.



Mangeurs difficiles ? Clarifier

- ✓ Visualiser les attentes
- ✓ Augmenter la prévisibilité et apporter plus de structure
- ✓ Réaliser que de petits changements peuvent faire une grande différence
- ✓ Assurer le calme et une atmosphère positive à table

Apprendre à manger

- ✓ Procéder étape par étape, bouchée par bouchée
- ✓ Mettre la barre bas



3. Ralentir et mettre la barre bas

Apprendre à manger demande des efforts et nécessite de surmonter ses peurs. Lorsque la tension ou les conflits à table augmentent, il peut être utile de séparer le fait de « manger » et le fait « d'apprendre à manger ».

- **Manger** : Proposer uniquement des aliments que l'enfant connaît déjà et qu'il peut manger. Alternier autant que possible parmi les aliments que l'enfant mange déjà. Veiller à ce que les heures de repas soient calmes, détendues et prévisibles.
- **Apprendre à manger** : prévoir un ou plusieurs moments d'apprentissage par semaine pour expérimenter ensemble la façon dont les nouveaux aliments stimulent les sens. Ces moments d'apprentissage doivent être courts et amusants.

Attentes réalistes

Lorsqu'il apprend à manger, l'enfant décide lui-même de la vitesse à laquelle il mange et de la quantité qu'il mange. « Mettre la barre bas » signifie oser penser par petites étapes intermédiaires : venir à table, toucher les aliments avec les couverts, sentir la nourriture, goûter, mordre,....

Adapter la situation des repas

1. Prévisibilité et routines

Routines dans le temps

- Manger selon un schéma fixe, par exemple 3 repas principaux et 3 collations.
- Distinguer les heures de repas des autres activités.
- Permettre des repas composés uniquement d'aliments connus. L'apprentissage de nouveaux plats se fait alors dans un lieu et à un moment différents.

Routines dans l'espace

- Choisir un lieu de repas fixe, de préférence à table.
- Veiller à ce que l'espace soit calme et ne soit pas source de confusion. Un endroit isolé est parfois nécessaire.
- Distinguer l'espace repas des autres espaces.

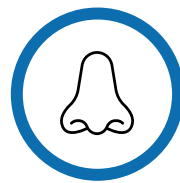
Routines dans l'action

- Travailler sur un rituel de repas fixe avec des accords concrets pour rendre la situation aussi claire que possible (en particulier avec les jeunes enfants atteints de TSA ou de déficiences intellectuelles) : Doit-on s'asseoir à gauche ou à droite de l'enfant ? Parle-t-on à table ou non ? À quelle vitesse les bouchées se succèdent-elles ? Doit-on s'essuyer la bouche en cas d'éclaboussures ?

2. Ajuster la quantité de stimuli



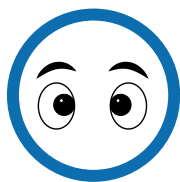
- Choisir des couverts plus confortables
- Manger à une table séparée ou avec une certaine distance entre les personnes
- S'asseoir à côté d'un adulte calme



- Éviter les odeurs fortes
- Retirer les casseroles de la table, servir dans la cuisine
- Manger dans une pièce séparée
- Laisser les aliments refroidir un peu avant de les servir
- Couvrir les pâtes à tartiner et les fromages



- Établir comme règle de ne pas parler en mangeant
- Manger dans une pièce calme
- Écouter de la musique calme ou utiliser des bouchons d'oreille
- S'asseoir à table à côté de personnes calmes



- Orienter le visage vers le mur
- Diviser un grand espace avec des cloisons
- Veiller à l'ordre et à la propreté à table et autour de la table
- Tamiser les lumières vives

