

TSA et alimentation

L'alimentation exige le traitement de nombreuses stimulations sensorielles (bruits des ustensiles, textures, odeurs et différents goûts des aliments), en plus de demander une bonne dextérité afin de manipuler les ustensiles ainsi qu'une coordination permettant de bien mastiquer les aliments et de les avaler. C'est pourquoi cette activité devient rapidement exigeante.

Voici quelques stratégies à essayer à la maison afin de faciliter la période des repas:

- Rendez la période de repas structurée et prévisible, notamment en présentant les repas à des heures fixes. L'effet de routine peut aider votre enfant à régulariser son appétit en plus de le rassurer.
- Mettez en place des repères temporels pouvant aider à reconnaître le début et la fin du repas (ex: séquence de pictogrammes, horloge visuelle).
- Avant le repas, réalisez une activité calmante (pendant une période de 5-10 minutes) appréciée par votre enfant afin de réduire son niveau d'anxiété et de le rendre plus réceptif lors du repas (ex : musique relaxante, massages profonds).
- Instaurez une routine de fin de repas, en amenant votre enfant à aller porter son assiette sur le comptoir et à jeter lui-même ses déchets. Ceci l'aidera à comprendre que la période plus anxiogène des repas est terminée.
- Limitez l'accès aux aliments en dehors des repas et évitez de donner trop de collations afin de s'assurer que votre enfant ait faim lors des repas.

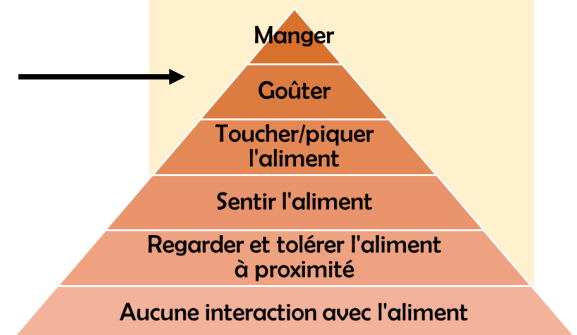
Sélectivité et rigidité alimentaires :

Il est fréquent que la personne présentant un trouble du spectre de l'autisme refuse de manger certains aliments. Ce refus peut être lié à la texture ou la température de l'aliment, à la nourriture mélangée ou au fait qu'un aliment en touche un autre.

- Il est essentiel d'accompagner votre enfant dans la découverte de la nouveauté, puisque la nouveauté, surtout au niveau alimentaire, peut lui causer de l'anxiété.
- Exposez graduellement l'enfant aux nouveaux aliments et aux aliments refusés. Ainsi, même si votre enfant ne veut pas manger certains aliments, continuez à présenter ces aliments dans l'assiette.
- Offrez toujours au moins un aliment apprécié par votre enfant à chaque repas et misez sur la variété des aliments présentés plutôt que sur la quantité d'un seul aliment.
- Pour favoriser la diversification alimentaire, présentez les aliments de différentes façons (ex: fruits congelés, jus de vrais fruits, compote).



Ne forcez jamais votre enfant à manger, car on souhaite que la période des repas reste agréable et ne soit pas associée à une expérience négative!



Aménager l'environnement :

- Votre enfant peut être dérangé par certaines stimulations sensorielles de l'environnement (ex : lumière, déplacements autour de lui, bruits de vaisselle ou de chaises, etc.). Afin d'augmenter sa disponibilité au moment du repas, il sera peut-être nécessaire de réduire certaines stimulations.
- Assurez-vous que les ustensiles et les couverts utilisés sont bien adaptés aux habiletés de votre enfant (ex: grosseurs des ustensiles, faire l'essai d'ustensiles à manche texturé ou plus gros, utiliser une assiette à rebord si votre enfant a de la difficulté à aller chercher sa nourriture dans son assiette avec sa cuillère, ajout d'une surface antidérapante sous le couvert pour limiter qu'il se déplace).

Positionnement à la table :

- Un bon positionnement assis facilite la disponibilité de votre enfant lors des repas. Pour ce faire, assurez-vous que ses pieds soient en appui au sol ou faites l'ajout d'une surface pouvant servir d'appui-pied (ex : bottin téléphonique, boîte). Les genoux et les hanches doivent être fléchis à 90 ° et le dos en appui sur le dossier.
- Si votre enfant a de la difficulté à demeurer assis durant le repas ou s'il se tortille sur sa chaise, il est possible qu'il ait un grand besoin de bouger. Précédez le repas par une période d'activités comblant ce besoin sensoriel ! Toutefois, soyez attentif, il se peut que ses mouvements s'expliquent par le fait qu'il tente d'éviter certaines stimulations associées au repas qu'il n'aime pas.

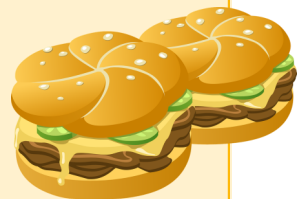


Saviez-vous que ...

L'hypotonie au niveau des muscles du visage, soit une réduction du tonus musculaire, est souvent présente chez les personnes présentant un TSA. Cette particularité peut d'ailleurs expliquer les difficultés de mastication souvent observées chez elles, ainsi que leur préférence pour des aliments plus faciles à mastiquer (frites, croquettes, chips, biscuits). Comme la mastication peut être longue et exigeante pour eux, ils peuvent quasiment avaler leurs aliments tout ronds. Les fruits et légumes peuvent, quant à eux, être mouillés, mous, fibreux. Ils exigent donc de gérer plusieurs sensations en même temps, ce qui peut aussi s'avérer désagréable.

Certains petits exercices peuvent aider à travailler cette partie du visage:

- Faire des grimaces et différentes expressions faciales (sourire, joie, tristesse, peur, dégoût, etc.)
- Pratiquer à souffler et à aspirer dans une paille
- Faire des bulles
- Faire des claquements de langue et montrer les dents



Ouvrages et sites utilisés, à consulter pour plus d'informations :

- CHRÉTIEN-VINCENT, S. ; TÉTRAULT, S. ; ROSSINI-DRECQ, E. (2017) Mon enfant apprivoise ses sens – Stratégies d'adaptation aux particularités sensorielles. Éditions du CHU Sainte-Justine.
- Spectre de l'autisme.com . Les rigidités alimentaires chez les enfants vivant avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA) - Causes et pistes de solution. Repéré à <http://spectredelautisme.com/particularites-autisme-tsa/rigidites-alimentaires/>
- CHU Sainte-Justine—Centre hospitalier mère-enfant. *Alimentation —Autisme au quotidien*. Repéré à <https://www.chusj.org/fr/soins-services/T/Trouble-du-spectre-de-l-autisme/L-alimentation>
- LAUMONIER, P. ; POIRIER, M. ; PRUDHON, E. *Alimentation et autisme. Des idées pour aménager et adapter le temps du repas*. Repéré à <http://www.autisme.qc.ca/assets/files/07-boite-outils/Outils-Ressources/Plaqueette.pdf>