Autisme et alimentation

L'alimentation exige le traitement de nombreux stimuli sensoriels (bruits des ustensiles et des aliments, textures, odeurs, différents goûts des aliments, etc.), 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 peut devenir exigeante rapidement.

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

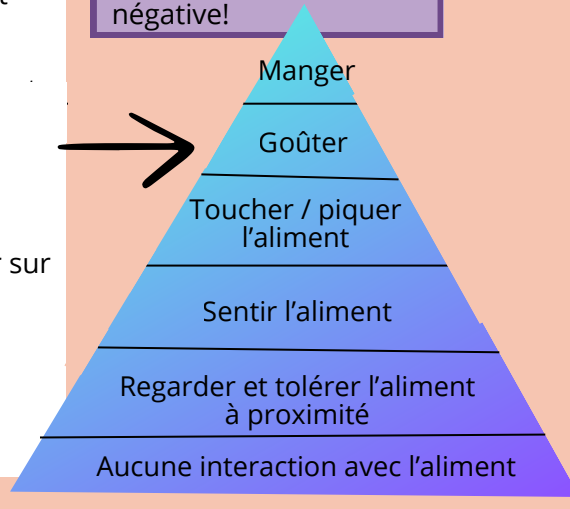
- Rendre la période de repas **structurée et prévisible**, notamment en présentant les repas à des heures fixes. L'effet de routine peut aider la personne autiste à régulariser son appétit, en plus de le rassurer.
- Mettre en place des **repères temporels** pouvant aider à reconnaître le début et la fin du repas (ex.: séquence de pictogrammes, horloge visuelle, Time-Timer).
- Avant le repas, réaliser une **activité calmante** (pendant une période de 5-10 minutes) afin de réduire le niveau d'anxiété et d'être plus réceptif lors du repas (ex. : musique relaxante, massages profonds).
- Instaurer une **routine de fin de repas**, en allant porter l'assiette sur le comptoir et en jetant ses déchets par exemple. Ceci aide à comprendre que la période plus anxiogène des repas est terminée.

Sélectivité et rigidité alimentaires

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

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

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



Aménager l'environnement :

- La personne autiste peut être dérangée par certaines stimulations sensorielles de l'environnement (ex.: lumières, 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.

- S'assurer que les ustensiles et les couverts utilisés sont bien adaptés aux habiletés de la personne autiste (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, etc.).

Positionnement à la table :

- Un bon positionnement assis facilite la disponibilité de la personne autiste lors des repas. Pour ce faire, les pieds doivent être en appui au sol ou faire l'ajout d'une surface pouvant servir d'appui-pied (ex. : bottin téléphonique, boîte). Les genoux et les hanches doivent être fléchis à 90 degrés et le dos en appui sur le dossier.

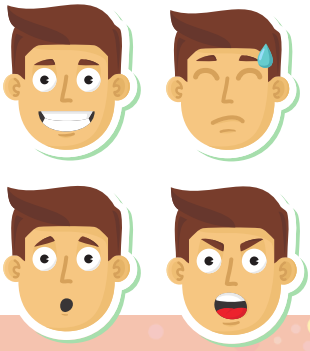
- Si la personne autiste a de la difficulté à demeurer assise durant le repas ou se tortille sur sa chaise, il est possible qu'elle ait un grand besoin de bouger. Précéder le repas par une période d'activité comblant ce besoin sensoriel ! Toutefois, soyez attentif, il se peut que ses mouvements s'expliquent par le fait qu'elle 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 autistes. 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:

- Pratiquer à souffler et à aspirer dans une paille ;
- Faire des bulles ;
- Faire des grimaces et différentes expressions faciales (sourire, joie, tristesse, peur, dégoût, etc.) ;
- 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/Plaquette.pdf

AUTISME ESTRIE