

ALIMENTATION & AUTISME



**des idées pour
aménager et
adapter le
temps du
repas**



SOMMAIRE

Préambule	4
Quelques repères sur l'oralité alimentaire	5
Aménageons l'environnement	6
❖ Limitons les stimulations sensorielles	7
❖ Adaptons l'installation	8
Adaptons le matériel spécifique au repas et la nourriture	9
❖ Sur la table	10
❖ Dans l'assiette et le verre	11
Aidons l'enfant à communiquer	12
❖ Outils de communication	13
❖ Emploi du temps	13
❖ Routine	13
Pense-(pas)-bêtes	14
Références	15

Préambule

Dans le cadre de notre mémoire de recherche en orthophonie, nous nous sommes intéressées à la problématique de l'alimentation des enfants avec autisme.

Ces enfants présentent d'importantes particularités sensorielles, qui vont gêner le bon déroulement du repas. Ils peuvent notamment être sensibles à la lumière, aux bruits, à certaines textures ou certaines odeurs. Ces spécificités ont des répercussions sur leur alimentation, qui est souvent très sélective.

Les troubles de la communication propres à l'autisme vont également empêcher ces enfants d'appréhender correctement le temps du repas. De plus, des difficultés d'ordre moteur peuvent rendre difficiles l'exécution de gestes nécessaires à la prise alimentaire.

Ce livret vous est destiné, que vous soyez parents d'enfants avec autisme ou professionnels sensibilisés à cette problématique. Notre objectif est de rappeler les particularités alimentaires observées dans l'autisme, mais surtout de vous apporter des solutions concrètes pour améliorer les repas avec votre enfant.

Quelques repères sur l'oralité alimentaire

L'oralité regroupe toutes les activités liées à la sphère bucco-faciale. Il est nécessaire de bien se développer physiquement et psychologiquement pour pouvoir bien manger.

- **4-7 mois** : Le **sevrage alimentaire** est le passage d'une alimentation liquide, essentiellement lactée, à une alimentation solide. La **double stratégie alimentaire** débute avec le passage à la cuillère, qui peut être long à mettre en place. La succion doit donc se poursuivre en parallèle. Cette double stratégie perdure entre 1 et 2 ans.

- **2-4 ans** : C'est la période de la **diversification alimentaire** avec l'introduction progressive de nouvelles textures. Cependant, une peur de la nouveauté alimentaire peut s'exprimer : la **néophobie**. L'enfant recherche plus d'autonomie, en sélectionnant son alimentation et en affirmant ses goûts.

Vers 2 ans, la **mastication** apparaît, mais ne sera totalement opérationnelle qu'à partir de 6 ou 7 ans ; l'enfant commence aussi à acquérir les schèmes moteurs de la **déglutition adulte**.

- **6-10 ans** : Les **choix alimentaires adultes** commencent à se définir et sont fondés sur des connaissances sociologiques et culturelles transmises par les parents et les pairs.

- **Adolescence (début vers 11-12 ans)** : La **néophilie alimentaire** peut être observée. L'adolescent recherche la nouveauté de façon exagérée, par des diètes répétées ou des consommations excessives.

Aménageons l'environnement

Lors du repas, votre enfant, qui est particulièrement sensible, peut être gêné par certaines stimulations sensorielles de l'environnement.

Au niveau visuel, il peut s'agir de la lumière, des reflets ou des déplacements des convives.

Au niveau auditif, les bruits de conversation, de vaisselle, de chaise ou de cuisine peuvent être dérangeants.

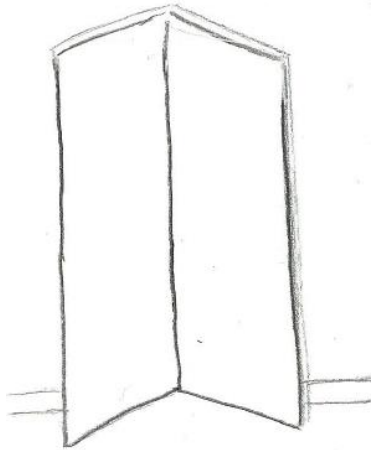
Il est aussi probable que votre enfant adopte des postures étranges, ou ait du mal à rester assis sur sa chaise au cours du repas.

Afin que votre enfant soit disponible au moment du repas, il est donc important de réduire certaines stimulations de l'environnement.

Il faudra également veiller à ce que l'installation de votre enfant, ainsi que la vôtre, soient confortables et fonctionnelles.

❖ Limitons les stimulations sensorielles

Environnement visuel



Pare-vue

Utile pour limiter un environnement visuellement trop stimulant

Sans oublier de veiller...

- A la qualité de la lumière
- A la luminosité
- A la fréquence et à la vitesse des déplacements des convives

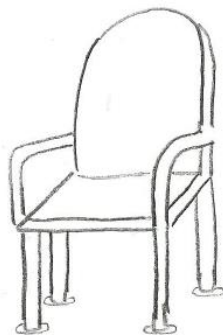
Environnement auditif

Le lieu idéal : un petit espace, peu de convives à table

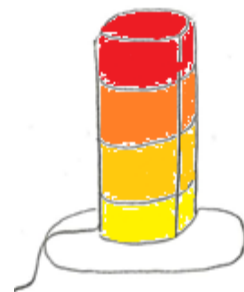
Quelques idées simples...



Casque



Siège avec patins



Lampe

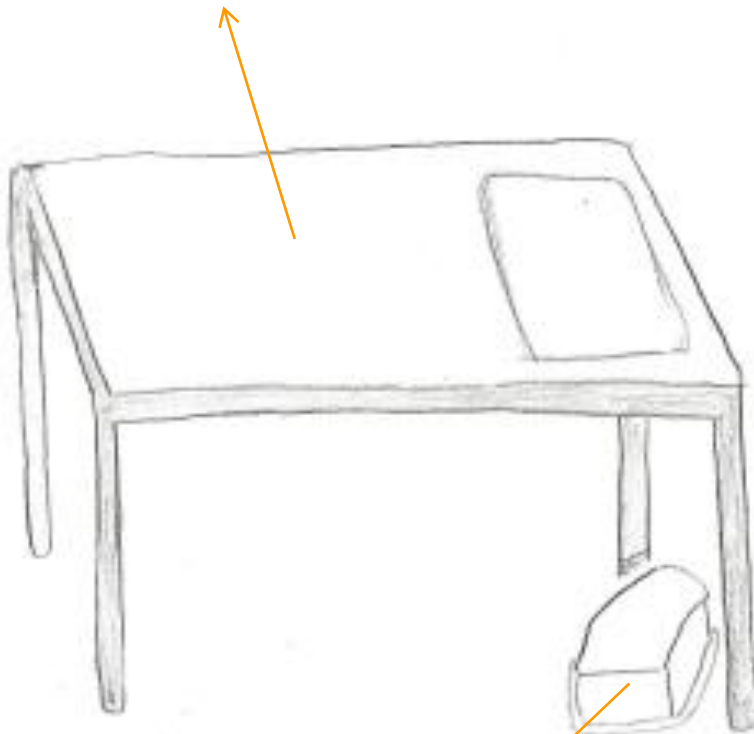
Utile pour visualiser le niveau sonore

❖ Adaptons l'installation

L'installation idéale :

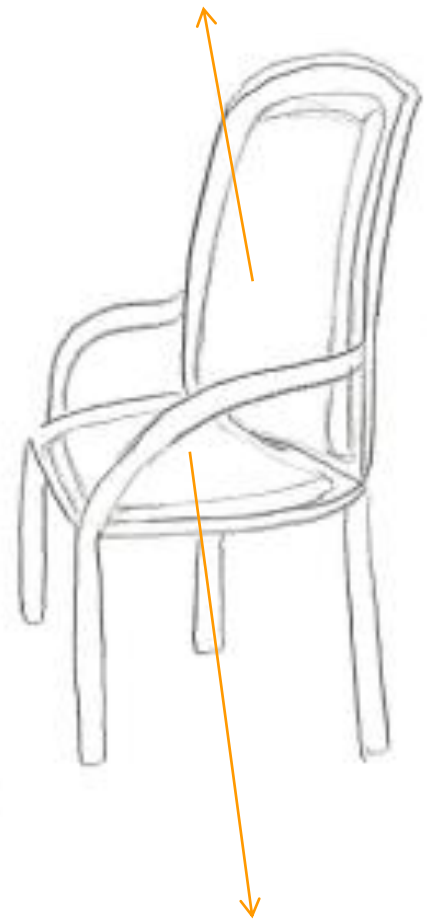
- Dos en appui contre le dossier de la chaise
- Tête dans l'axe du tronc
- Pieds au sol
- Genoux et hanches fléchis à 90°

**Table individuelle
réglable en hauteur**



Marchepieds

Mousse



**Fauteuil à
accoudoirs**

Adaptons le matériel spécifique au repas et la nourriture

Lors du repas, votre enfant peut se montrer maladroit dans la prise des couverts et la mise en bouche des aliments.

De plus, en raison de sa sensibilité particulière, votre enfant refuse peut-être certains aliments et plus spécialement les morceaux.

Les outils du repas doivent donc être adaptés à votre enfant pour faciliter leur préhension.

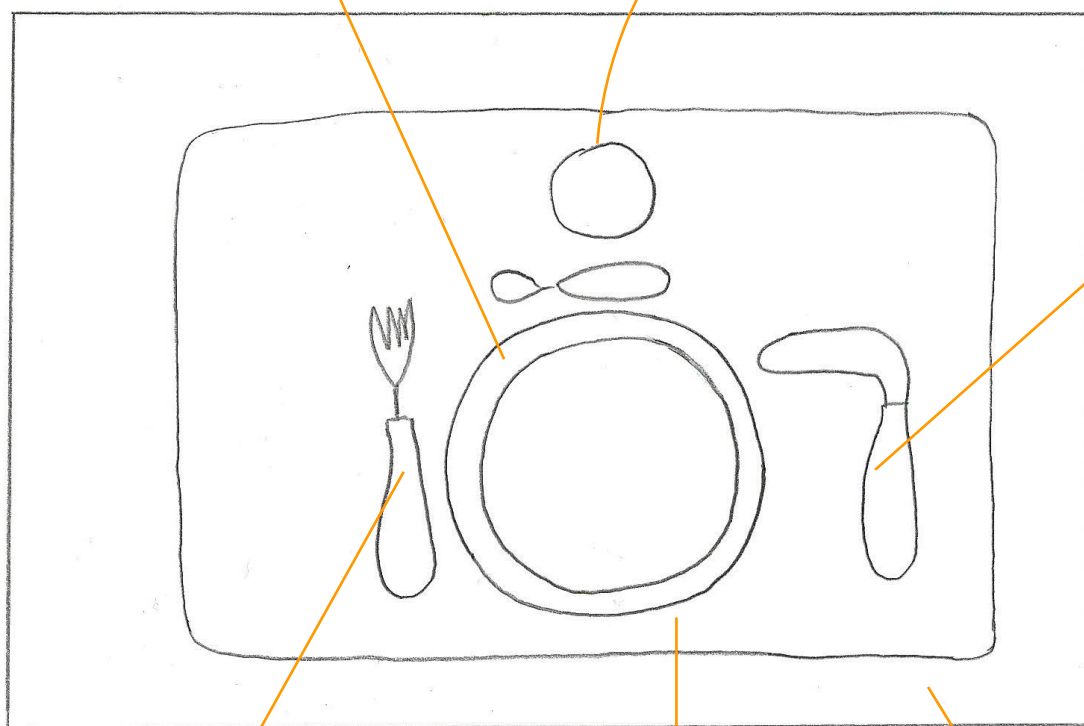
Le contenu de l'assiette doit également être approprié aux spécificités de votre enfant, en gardant évidemment toute sa saveur ! Il en est de même pour les liquides, afin que votre enfant puisse se nourrir et boire avec plaisir et en toute sécurité.

❖ Sur la table

Tour d'assiette ou assiette creuse surélevée



Verre échancré



Couteau coudé

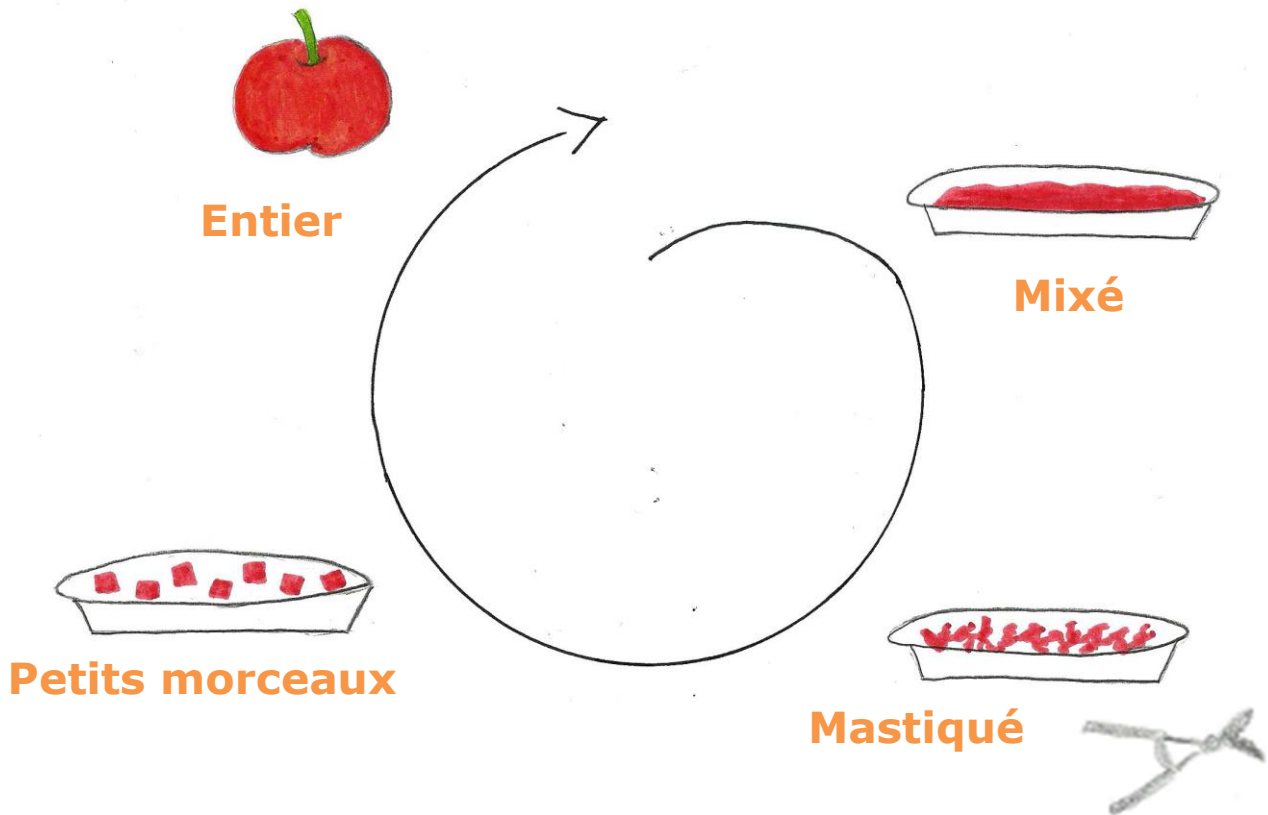
Fourchette avec un gros manche rond

Set de table uni

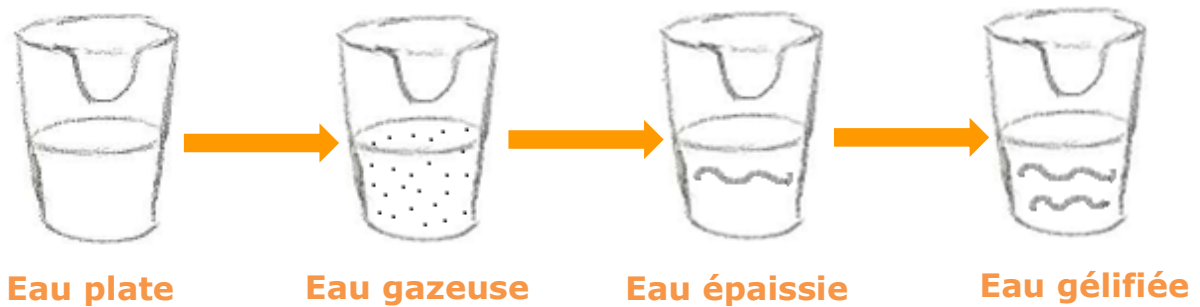
Antidérapant

❖ Dans l'assiette et le verre

Textures des aliments



Textures des liquides



Aidons l'enfant à communiquer

En raison d'éventuelles difficultés langagières, il est possible que lors du repas, votre enfant ne puisse pas s'exprimer comme il le souhaiterait.

De plus, il peut avoir du mal à attribuer un sens au moment du repas (lieu, durée, personnes présentes, distances inter-personnelles...).

Puisqu'il est nécessaire que votre enfant ait la possibilité de réaliser des demandes, un outil de communication adapté et personnalisé peut lui être proposé. Une évaluation en amont sera nécessaire, afin que cet outil corresponde au mieux aux capacités et aux besoins de votre enfant.

Il faudra aussi veiller à ce que votre enfant puisse visualiser et anticiper les moments de repas, et que ceux-ci soient structurés dans le temps.

Ces aménagements de la situation de communication vont permettre à votre enfant de mieux comprendre le temps du repas.

❖ Outils de communication



Makaton

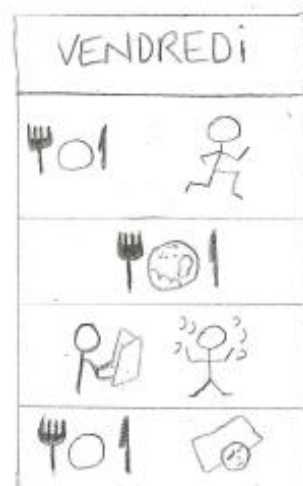


Statique : pictogrammes, objets référence, photos, dessins...

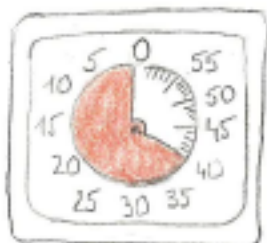
Dynamique : Langue des Signes Française

❖ Emploi du temps

Structurer le temps du repas :
Anticiper
Visualiser



❖ Routine



Préparation du repas, de la table
Menu visuel
Minuteur visuel « Time Timer »

Pense-(pas)-bêtes

Points de vigilance au niveau organique :

- présence d'un Reflux Gastro-Oesophagien (RGO)
- effets secondaires de certains traitements
- état bucco-dentaire de votre enfant (mycoses, vers...)

Hygiène dentaire :

- apprentissage du brossage des dents, qui doit être pratiqué de façon régulière
- ainsi, meilleure tolérance des soins dentaires

Soins proposés:

- orthophonie : programme de désensibilisation basé sur la réalisation quotidienne de touchers intrabuccaux rapides et appuyés pour normaliser le seuil de perception sensorielle + séances individuelles pour une meilleure gestion des stimulations sensorielles et une amélioration du niveau d'éveil lors des repas
- psychomotricité et ergothérapie : approche plus globale de l'alimentation, avec travail de l'organisation des gestes, des postures, du tonus et de la perception sensorielle

Références

Laumonier, P. & Poirier, M. (2014). *Particularités alimentaires chez les enfants porteurs de troubles du spectre autistique : élaboration d'un outil d'évaluation et création d'une plaquette d'information pour les parents et les professionnels*. Lyon : mémoire d'orthophonie.

Prudhon, E. & Tuffreau, R. (2012). Repas et Autisme : une évaluation nécessaire pour des aménagements indispensables (situation aux aspects paradoxaux). *Rééducation orthophonique*, 249, 91-104.

Senez, C. (2010). *Autour de la personne autiste : Aversions orales et troubles du comportement alimentaire : le syndrome de dysoralité sensorielle*. Lille : Ateliers Nutrition – Institut Pasteur.

Pauline LAUMONIER, orthophoniste

Marion POIRIER, orthophoniste

Emmanuelle PRUDHON, orthophoniste