



Photo : Karime

Par Marie-France Lalancette

## Retrouver l'équilibre aux repas malgré la rigidité alimentaire, est-ce possible?

La rigidité alimentaire d'un enfant autiste peut nous en faire voir de toutes les couleurs. Mais par définition, la rigidité ne bronche pas, alors inutile de s'entêter. Pour survivre, le parent est celui qui doit s'adapter, comme c'est le cas pour plusieurs autres facettes de l'autisme. Il est probablement plus facile de s'adapter quand l'on a mieux compris les mécanismes qui opèrent... Cet article démystifie cette difficulté alimentaire et vous propose quelques trucs à tenter pour aborder les repas.

Toutes les difficultés alimentaires ont des impacts réels sur la qualité de vie des familles aux prises avec l'autisme ainsi que sur la santé des enfants. Souvent, elles ont tendance à être banalisées ou non prises en compte, surtout quand l'enfant suit sa courbe de croissance normale. Pourtant, une courbe de croissance ne montre qu'une facette du développement et est directement reliée à l'apport en calories, sans plus. Cependant, les besoins en nutriments ne sont pas nécessairement bien comblés, ce qui peut laisser place à des carences à long terme. La plupart de ces dernières peuvent être évitées par des ajustements simples, contrôlés par le parent et qui n'exigent aucune adaptation de la part de l'enfant. Contrairement au suivi en réadaptation, par exemple en ergothérapie, qui vise à modifier les comportements de l'enfant et peut s'avérer ardu, la consultation nutritionnelle permet de corriger la situation par des ajustements faits par les parents, à l'insu de l'enfant. La correction des lacunes est effective dès que les parents mettent les conseils en pratique. En tant que nutritionniste pédiatrique, cette efficacité m'apporte une grande valorisation : le résultat sur la qualité de vie est concret et rapide. Une fois les lacunes nutritionnelles causées par les difficultés alimentaires bien identifiées, des solutions simples sont mises en place. Elles permettent de réduire grandement l'anxiété que tous les parents ressentent quand leur enfant ne mange pas normalement ou suffisamment, mais encore plus dans le cas de l'autisme. Je suis souvent témoin de belles surprises, comme des répercussions sur les autres sphères de la vie, tels un meilleur sommeil ou le soulagement d'inconfort digestif, qui apportent une amélioration du comportement général. C'est toute une récompense, tant pour moi que pour les parents.

Les changements qui s'opèrent au niveau sensoriel prennent du temps. Pour ma part, pas question d'attendre que l'enfant autiste accepte la nouveauté pour travailler à améliorer sa santé et sa qualité de vie! On s'adapte aux enfants allergiques en modifiant le menu, il ne nous viendrait pas à l'esprit de dire à l'enfant d'y mettre du sien, qu'il est capable de prendre l'allergène sans ressentir de symptômes. L'autisme est souvent allergique à la variété et les symptômes ressentis sont bien réels!

### Les causes

L'enfant peut être rigide pour plusieurs raisons qu'il est important de bien identifier car elles n'affectent pas tous les enfants au même degré.

### Les causes sensorielles

L'enfant intègre très différemment le goût, l'odorat, la texture ou même la vue des aliments. Cette expérience sensorielle va forcément affecter sa réaction aux aliments présentés. L'enfant peut être hyposensible, cherchant toujours à recréer une stimulation additionnelle à son expé-

Contrairement au suivi en réadaptation, par exemple en ergothérapie, qui vise à modifier les comportements de l'enfant et peut s'avérer ardu, la consultation nutritionnelle permet de corriger la situation par des ajustements faits par les parents, à l'insu de l'enfant.

On s'adapte aux enfants allergiques en modifiant le menu, il ne nous viendrait pas à l'esprit de dire à l'enfant d'y mettre du sien, qu'il est capable de prendre l'allergène sans ressentir de symptômes. L'autisme est souvent allergique à la variété et les symptômes ressentis sont bien réels!

rience de repas, par exemple en en mettant beaucoup dans sa bouche, ou hypersensible où toute stimulation le rebute. L'hypersensible a tendance à être plus souvent rigide, mais les deux sont possibles.

## Les causes oromotrices ou les « praxies »

L'acte de manger sollicite plusieurs petits muscles, mais aussi plusieurs processus cognitifs. Mastiquer exige une répétition de mouvements, et toute une coordination où les aliments sont périodiquement ramassés par la langue et ramenés au centre. C'est en soi une organisation qui peut être plus difficile à acquérir pour l'enfant autiste. Lorsque la mastication devient une corvée, où le fait d'avaler crée une certaine peur, ceci peut effectivement rendre l'enfant réfractaire à certains groupes d'aliments. Pour régler le problème, il faut aider l'enfant à développer ces capacités, et le suivi de professionnels qualifiés peut être nécessaire.

## Les causes néophobiques

La peur du nouveau et l'insécurité qu'elle engendre sont à la base de la rigidité alimentaire chez plusieurs enfants. Vers l'âge de 3 ou 4 ans, l'on commence habituellement à inculquer à l'enfant l'importance de la variété et l'on s'attend à ce qu'il goûte, entre autres, à de nouveaux légumes, qu'il mange sa viande. Le jeune autiste n'est pas nécessairement apte à accueillir ces nouveaux stimulus au rythme souhaité. Cette situation peut amener une fermeture quant aux nouveaux aliments. Cette répugnance pourra être surmontée à un âge plus avancé, mais cela nécessitera une bonne dose de patience et de réassurance.

Peu importe la raison de la rigidité, le but est d'assurer la croissance en s'adaptant à l'enfant petit à petit, jusqu'à ce que cette partie du développement semble plus accessible. Et il y en a probablement pour plusieurs années à trouver des façons d'équilibrer ou d'enrichir le menu à partir des aliments acceptés avant que cette difficulté soit surmontée. Mais il faut toujours garder espoir. Par expérience, l'assiette des enfants autistes a beaucoup plus de chance d'évoluer par la patience et la ruse que par la force ou l'entêtement. Des moyens simples et concrets existent pour éliminer la frustration à table, tant pour l'enfant que pour les autres membres de la famille, et ils seront différents pour chaque enfant, d'où l'importance d'un suivi personnalisé.

## Les conseils

Ces quelques conseils de base peuvent orienter le parent qui cherche à améliorer l'expérience du repas.

### La routine

Les enfants autistes fonctionnent par séquence. Ils doivent vivre le repas d'une façon assez stable d'une fois à l'autre. Ce qui se passe avant, ce qui se passe pendant et ce qui se passe après, tout est important pour l'autiste. Peu importe la routine, il doit y en avoir une. C'est peut-être une routine farfelue, mais si elle fonctionne et vous empêche de vous battre avec votre enfant et de le désorganiser à chaque repas, adoptez-la. Par routine, il faut aussi inclure le fait de garder les heures de repas assez constantes. Trois repas et deux ou trois collations à peu près aux mêmes heures vous aideront à rendre les habitudes et l'appétit plus prévisibles.

### Limiter le temps de repas

La majorité des enfants a ingéré les calories du repas dans les 15-20 premières minutes. Pour un enfant rester assis c'est être immobile, et ce qui n'est peut-être pas un défi pour les adultes l'est pour plusieurs enfants, même pour les enfants non-autistes. S'éterniser au-delà de ce que l'enfant peut tolérer comme immobilité ne peut que le rendre plus réfractaire aux repas. Il anticipera en quelque sorte d'être pris en otage.

Chacun doit y aller avec ses propres intuitions et une démarche essai/erreur nous amène éventuellement vers un équilibre.

Mais à travers toutes mes expériences professionnelles, je suis toujours étonnée de constater à quel point les comportements alimentaires, soi-disant déviants, sont en fait une réponse très cohérente à un problème vécu par l'autiste.

---

## À propos de l'auteure

**Marie-France Lalancette**

Nutritionniste pédiatrique auprès d'enfants autistes chez Nutrition Familia.

Elle œuvre en nutrition pédiatrique depuis plus de sept ans, notamment comme nutritionniste au CHU Sainte-Justine en réadaptation.

Elle offre depuis deux ans ses services de consultation en privé et s'adapte aux familles touchées par l'autisme grâce à des visites à domicile ou consultations Skype.

Elle offre également les conférences Défis Parents, pour aider les parents à mieux gérer les défis alimentaires de leurs enfants.

[www.cliniquenutritionfamilia.com](http://www.cliniquenutritionfamilia.com).

## Promouvoir la nouveauté en dehors des repas

Au repas, l'enfant a besoin de retrouver ses repères. Parfois, il vaut mieux ne pas offrir plus de trois aliments et ne pas tenter de modifier plus d'un aliment sur trois. Par contre, les activités de cuisine ou d'éveil sensoriel, en dehors des repas, par exemple lors d'une collation (sentir, toucher et goûter) auront un impact sur sa réceptivité aux repas, à la longue. Mais il faut être patient! On peut être découragé en se disant : « Ça ne donne rien de lui faire lécher les batteurs, il ne mange jamais le gâteau ». Mais s'il le mange un jour ce sera peut-être grâce à cela.

## Le confort aux repas

Rester assis sur une chaise les pieds pendants n'est pas accessible à tous les enfants autistes. Le simple fait de supporter les pieds et donc d'offrir une stabilité, ou de revoir la hauteur de la chaise par rapport à la table, peut modifier l'expérience de l'enfant et lui permettre de se concentrer sur le repas. La grosseur de la table et tout ce qu'on y met peut aussi être en jeu. Pour certains enfants, avoir plusieurs aliments au centre de la table peut être souhaitable, pour d'autres, cela provoque une surstimulation visuelle et olfactive. Il faut comprendre les défis qu'affronte son enfant pour pouvoir lui faciliter les repas.

## Adapter la texture aux capacités

Le fait de couper les aliments trop gros ou d'avoir une trop grosse cuillère peut amener un enfant (même non-autiste) à refuser les aliments. Éventuellement, il peut aussi les avaler tout rond sans les mastiquer jusqu'à ce qu'il décide enfin de les exclure du répertoire. Quand un enfant rejette un aliment, je suggère aux parents de faire cette petite expérience : prenez ce que vous avez donné à votre enfant les yeux fermés. Vous aurez une idée plus claire que ce qu'il vit dans sa bouche ou du défi que cela peut représenter pour lui.

## Limiter les distractions

L'environnement bruyant aux repas (télé, radio, discussions animées...) est une source de stress qui influence même l'apport en nourriture de nombreux adultes. Il est facile d'imaginer comment l'enfant autiste peut être facilement submergé par les distractions au repas.

Chacun doit y aller avec ses propres intuitions et une démarche essai/erreur nous amène éventuellement vers un équilibre. Mais à travers toutes mes expériences professionnelles, je suis toujours étonnée de constater à quel point les comportements alimentaires, soi-disant déviants, sont en fait une réponse très cohérente à un problème vécu par l'autiste. Les rituels alimentaires, manger du papier, vouloir seulement du blanc, éviter les grumeaux, vouloir la même assiette, scruter les étiquettes et tant d'autres comportements erratiques sont autant de facettes de cette problématique. Cela ne fait pas de sens au premier abord mais, à force d'observation et avec une grande ouverture d'esprit, il est possible d'en découvrir le sens pour l'enfant... et parfois se rendre à l'évidence, peut-être des années plus tard, que ce n'était pas bête du tout!

