

Autisme et/ou Déficit Intellectuel: Comment gérer les difficultés alimentaires durant le confinement

M Petit et C-M Courbin (orthophonistes) Centre d'excellence des troubles du neuro-développement, Hôpital R Debré, Paris

Chers parents,

Comme vous le savez, fréquemment les enfants ayant un trouble du spectre autistique associé ou non à un déficit intellectuel, ont des difficultés pour manger. Tout particulièrement durant le confinement la situation s'est largement empirée. Votre enfant est plus rigide que jamais sur l'alimentation depuis le confinement.

Voici 7 stratégies pour réussir à mieux gérer ces difficultés durant la période de confinement.

Connaitre les notions théoriques indispensables pour faire progresser votre enfant

Manger nécessite plusieurs capacités :

- Capacités **motrices** : bouger ses lèvres, sa langue, ses mâchoires...
- Capacités **sensorielles** (les 5 sens) : audition, vue, odorat, goût, toucher
- Capacités **cognitives** (qui regroupent toutes les fonctions du cerveau) : parler, voir, sentir, entendre, toucher, avoir un sentiment de satiété...
- Capacités **sociales** : comportement souhaitable et accepté à table

Le trouble alimentaire, c'est un :

- Décalage dans la **quantité** de nourriture ingérée (mange énormément à ne manger rien ou très peu)

Et/ou

- Décalage dans la **variété** alimentaire (sélection extrême des aliments à manger de tout, même ce qui n'est pas comestible)

Les problèmes d'alimentation les plus rapportés sont :

- Une trop grande **sélectivité** dans les goûts et dans la texture des aliments
- Une trop grande **sélectivité** dans le type de nourriture ou la marque
- Une **rigidité** en ce qui concerne la présentation de la nourriture dans l'assiette

Nous mangeons avec nos sens :

- Quand nous mangeons, nous traitons des **milliers de stimuli sensoriels**.

- Ceci **n'est pas toujours évident chez les personnes avec un TSA**. Elles sont souvent **envahies par les stimuli**, même ceux n'ayant aucune utilité. De plus, elles peuvent avoir des difficultés à intégrer tous les stimuli en un seul tout.
- **Des difficultés d'intégration sensorielle peuvent avoir une influence sur le repas**

Stratégie 1 : prendre en charge le traitement des informations sensorielles VISUELLES

Exemples de comportements observés : - Refuse de manger des plats mélangés & sépare chaque aliment dans son assiette - Montre une préférence pour les aliments d'une certaine couleur - Ne veut manger que des aliments d'apparence « normale » : une pomme avec une tache est impensable

Créer le plus d'ordre possible dans l'assiette, car l'ordre offre un repos visuel.

Bien séparer les éléments dans l'assiette de mon enfant

Lui proposer des aliments d'une **couleur qu'il apprécie** pour ne pas le déstabiliser.

Proposer des nuances de cette couleur (par exemple : passer du blanc au beige clair, puis au beige foncé, au marron clair, etc.).

Lui proposer des **aliments provenant toujours de la même marque, et présentés toujours de la même façon**.

La **présentation des aliments peut aussi être ludique** :



Stratégie 2 : prendre en charge le traitement des informations sensorielles GUSTATIVES

Exemples de comportements observés : - Efface les goûts en mettant beaucoup de sel sur les aliments - Ne mange que de la nourriture « neutre » gustativement ou

connue - Limite la diversité de goûts dans son assiette - Certains goûts sont perçus comme plus 'violents' en terme de gout.

Essayer de créer le plus de « calme » possible dans la bouche de mon enfant J

Lui proposer des aliments **ayant un goût « neutre »**, pas trop prononcé.

Lui proposer **davantage de goûts sucré ou acide**, ils sont souvent préférés par les enfants

Ne pas **mélanger trop de goûts différents dans une même assiette**, ou alors bien les compartimenter.

Stratégie 3 : prendre en charge le traitement des informations sensorielles OLFACTIVES

Exemples de comportements observés : - Accepte de manger que des repas froids car ils sentent moins que les repas chauds - Refuse les repas ayant une forte odeur - Exige que les plats restent à distance - Les odeurs sont perçues de façon trop violente

Eviter de servir à mon enfant des plats **qui sentent trop fort**.

Le servir et **rapporter les plats à distance**, pour qu'il ne soit pas gêné par les odeurs.

Ce que nous goûtons **est pour 75% influencé** par ce que nous sentons

Stratégie 4 : prendre en charge le traitement des informations sensorielles TACTILES

Exemples de comportements observés : - N'accepte de manger que des purées ou de la nourriture croquante - Ne supporte pas de morceaux - A la sensation de constamment sentir des fils dans les aliments

Nous touchons aussi la nourriture avec notre bouche. Manger ne signifie pas seulement voir, sentir et goûter la nourriture. Elle peut être dure, granuleuse, froide... Certaines **textures peuvent être perçues comme très dérangeantes** pour certains enfants avec un TSA. Certains ont aussi des **difficultés à mâcher leur nourriture**, car ils ont des difficultés à assimiler les différentes sensations ressenties lorsque la nourriture est mâchée !

Proposer à mon enfant des plats **ayant une texture qu'il apprécie** PUIS introduire petit à petit de nouvelles textures (de plus en plus solide par exemple)

Ne pas mélanger de morceaux dans de la nourriture supposée être crémeuse, ce qui pourrait déstabiliser mon enfant.

S'assurer que les plats comportent **le moins de particules/filaments** (considérés comme des morceaux) possible.

Stratégie 5 : prendre en charge le traitement des informations sensorielles AUDITIVES

Exemples de comportements observés : - Refuse tout aliment croquant en raison du bruit désagréable que l'écrasement et la mastication produisent - Refuse de la nourriture crémeuse à cause du bruit que cela fait en malaxant dans sa bouche

Certains enfants peuvent percevoir les bruits trop fort quand ils mâchent, malaxent, font tourner dans la bouche ou avalent la nourriture.

Proposer des aliments plutôt crémeux, ou pâteux qui sont faciles à mastiquer.

#Faire bien cuire les légumes pour qu'ils soient mous et moins croquants.

#Laisser les aliments croquants dans le champ visuel de mon enfant et le laisser les toucher en premier lieu. Par exemple : décorer la purée avec des rondelles de carotte crue que l'enfant dispose où il le souhaite sans exiger qu'il les mette en bouche.

Stratégie 6 : Introduire un nouvel aliment pas à pas - Exposition très progressive

Un nouveau goût, un nouvel aliment demande un apprentissage et surtout une adaptation sensorielle et motrice.

Cette étape peut être plus ou moins importante et plus ou moins difficile selon votre enfant.

Mettre progressivement l'aliment dans l'assiette

- Intégrer le nouvel aliment d'abord dans le champ visuel mais loin de la table
- Puis sur la table
- Puis à côté de l'assiette
- Puis dans un coin de l'assiette/sur un bord
- Puis au milieu de l'assiette

Favoriser l'exploration alimentaire progressive

- Au début, ne pas attendre que mon enfant goûte.
- Lui laisser le temps d'explorer avec ses autres sens : regarder l'aliment, le toucher, l'écraser, le sentir, le goûter, le cracher...
- **L'autoriser à cracher.** Cela peut le rassurer et constitue souvent une étape nécessaire avant de pouvoir avaler.
- Quand mon enfant aura goûté, **renouveler l'expérience au moins 10 fois** pour permettre « le phénomène d'habituation ».
- Il est normal que mon enfant mange de toutes petites quantités au début. Peu à peu, il mangera des quantités dites « nutritionnelles ».

Utilisez un aliment renforçateur

- Etablir une liste des aliments « copains », c'est-à-dire les aliments préférés de mon enfant, et en proposer un à chaque repas.

Si mon enfant mange trop vite :

- Lui proposer une activité entre chaque bouchée (ou après 2-3 bouchées). Par exemple : mettre un jeton dans une boîte, coller une gommette... Mon enfant sera obligé de poser la fourchette et cela augmentera son temps de repas.

Si mon enfant ne ressent pas la satiété.

· Lui proposer un menu très précis avec des quantités à respecter (nombre de cuillères, nombre de morceaux, etc.). Et pour finir de remplir l'estomac, on peut compléter avec de l'eau.

Stratégie 7 : Diminuer le stress durant les repas et favoriser la compréhension du temps des repas

Diminuer le stress durant les repas.

- Si possible, essayer de faire des activités plaisantes et calmes 10 min avant le repas.

- Lors des moments de repas, il peut y avoir énormément de bruit, qui peut engendrer du stress. Tous ces bruits et ce stress vont avoir une influence sur l'appétit de mon enfant (on a souvent moins faim lorsqu'on est stressé). Manger est alors associé à quelque chose de désagréable, stressant, quelque chose à éviter.

- Utilisez des meubles faisant le moins de bruit possible (balles de tennis sous les pieds des chaises par exemple)

- Installer confortablement votre enfant à table avant de commencer à manger : privilégier des chaises ergonomiques, avec accoudoirs. Une petite galette (type coussin d'équilibre pilate) peut être placée sous les fesses de l'enfant

- Eviter de vous disputer avec lui ou avec le reste de la famille. Il faut essayer de faire un temps agréable

- Supprimez les tablettes, les téléphones et éteignez la télévision durant le repas

Favoriser la compréhension du temps du repas : Un manque de clarification engendrera des **problèmes de comportement (pleurs, colère...)**.

- Utiliser un planning visuel – n'hésitez pas à faire un planning spécifique pour le repas avec le temps de l'entrée, du plat et du dessert.

- Vérifiez que les consignes sont bien comprises : faites des explications verbales et/ou non verbales de ce que vous attendez : utiliser des photos, des dessins, des pictogrammes et les présenter à votre enfant dans l'ordre dans lequel va se dérouler le repas.

- Vous pouvez utiliser un time-timer pour aider mon enfant à limiter le temps du repas

- Prenez le repas en famille. Tout le monde mange la même chose et au même moment (si possible bien évidemment). Cela entraînera une source de motivation. Le faire participer au repas : faire la cuisine avec lui, qu'il mette la table, débarasser son assiette, se servir...

- N'oubliez pas les renforçateurs et le tableau à point. Il faut renforcer la motivation aux changements



Timer :



- [Trouble du Spectre de l'Autisme](#)
 - •
- [Déficit Intellectuel](#)
 - •
- [Trouble du Comportement Aliment](#)