

ALIMENTATION ET AUTISME

Moi, j'mange... ou pas !

Un enfant autiste peut démontrer une **sensibilité à l'égard des aliments** (leur texture, leur couleur, leur température) qui fera en sorte qu'il mangera avec appétit... ou non. L'environnement pourrait également avoir un impact, positif ou négatif, sur ses moments de repas ou de collation.

Les particularités alimentaires liées aux moments du repas et à la nourriture varient grandement d'un enfant autiste à l'autre. En effet, la documentation fait ressortir **deux grandes catégories de particularités alimentaires** :

1. Les particularités liées aux aliments :

- Ingestion d'une variété restreinte d'aliments
- Grande sélectivité alimentaire
- Peu d'appétit
- Rejet systématique de certains aliments
- Très grande peur des nouveaux aliments.

2. Les particularités comportementales

sous-entendent quant à elles des comportements atypiques durant le repas comme de l'agitation, une difficulté à rester assis ou à se concentrer sur le repas, de la rigidité à l'égard de l'environnement dans lequel se déroule le repas, etc. Le tout se traduisant en des moments de repas stressants et exigeants.



LES RÉACTIONS POSSIBLES

L'enfant autiste pourrait manger très peu ou uniquement les aliments qu'il a l'habitude de consommer. Il pourrait aussi vivre des émotions très intenses pendant le repas.

Pour bonifier les pratiques

Lorsque l'enfant autiste ne souhaite pas manger ou vit de la détresse avant ou au moment du repas, il est pertinent de se poser quelques questions, notamment par rapport au contexte du repas. Pour structurer les réflexions, le regard **peut partir de l'assiette et s'étendre à l'environnement physique et social du repas**, et même à l'environnement avant le repas. Le but est d'identifier la cause d'un changement de comportement ou d'une réaction intense.

1. Est-ce qu'il y a eu une variation dans le type d'aliments offerts ou dans leurs couleurs, leurs textures ou leur température ?

2. Si rien n'a changé dans l'assiette, est-ce que la vaisselle, les ustensiles, la table et les chaises sont les mêmes?
3. L'entourage de l'enfant (éducatrices, enfants) est-il demeuré le même? L'ambiance (bruits, musique, discussions, pleurs, luminosité, fenêtre ouverte ou fermée) est-elle différente?
4. Les pratiques éducatives à l'égard de l'enfant ont-elles changé?
5. Est-ce que la routine avant le repas est la même? Est-ce que les activités de la matinée ont été modifiées récemment?

La collaboration avec le parent permet d'en apprendre plus sur le déroulement des repas à la maison.

Les **échanges fréquents** avec le parent peuvent informer le personnel éducateur des problèmes physiques ou sensoriels que peut vivre l'enfant. Ainsi, l'équipe du SGEE sera mieux outillée pour intervenir et accompagner efficacement l'enfant dans son développement.

Au fil du parcours du tout-petit se construit une **banque de stratégies**, sous forme de trucs et d'astuces. Il n'est pas rare de voir certaines stratégies cesser de fonctionner, puis fonctionner à nouveau quelque temps plus tard. Le personnel pourra donc revisiter les pratiques gagnantes de temps en temps.

Outil complémentaire

CHU Sainte-Justine. [L'alimentation. Autisme au quotidien](#)