

# Le défi des repas dans les familles avec un enfant ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA)

-Particularités alimentaires-

Par Nathalie Jobin, Dt.P., Ph.D. Nutritionniste, Extenso



# Extenso

Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal



# Vocabulaire

**Repas = «3P»**

Avant

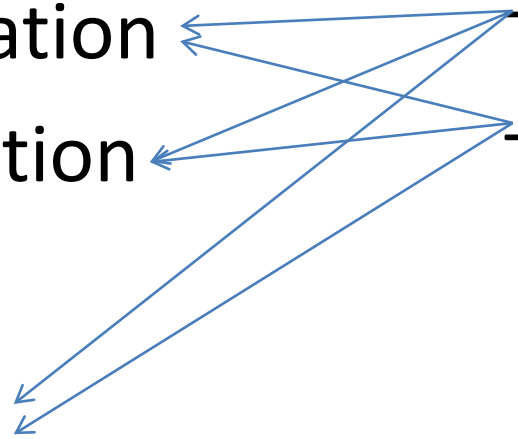
- **P**lanification
- **P**réparation

Pendant

- **P**artage

**Particularités relatives  
au repas (PRR)**

- **Alimentaires**
- **Comportementales**



# Objectif du Webinaire: Informer et outiller les familles face aux défis des repas

**Portrait des «3P» des repas** dans les familles avec un enfant ayant un TSA et des différentes **PRR alimentaires**.



Une meilleure connaissance et une compréhension plus fine de ces réalités sont **nécessaires** et **préalables** à la formulation de stratégies pouvant **outiller**, **rassurer** ou **faciliter** le quotidien des familles.

# Contexte

- PRR ↔ enfants TSA : nombreuses et fréquentes.
- **Peu d'études** sur **enjeux**, **défis** et **inquiétudes** des familles relatives à ces particularités.
- Les familles ont besoin **d'outils** pour mieux **comprendre**, **gérer**, **intervenir** et **se rassurer** en cas de PRR.

# D'où viennent nos informations?

Survol de la **littérature** → Peu d'étude sur TSA et «3P» des repas.

Inspiration pour développement d'un questionnaire (volet qualitatif).

**Entrevues** individuelles avec 18 mères ayant un enfant TSA <20 ans.





# PPR Alimentaires

- répertoire alimentaire restreint
- grande sélectivité
- peu d'appétit
- rejet systématique de certains types d'aliments (textures, odeurs, couleurs, températures, présentation dans l'assiette, ou sans raison apparente)
- néophobie tenace
- etc.

De façon générale, cela se traduit en impact sur la variété. Et cela inquiète plusieurs parents.



# Causes probables des PRR

- **Physiologiques.** Ex.: Motricité orale, troubles gastrointestinaux.

*Et/ou*

- **Sensorielles.** Ex.: hypersensibilité sensorielle.

*Et/ou*

- **Comportementales.** Ex.: Manque d'intérêt ou de curiosité, rigidités, réticences à la nouveauté.

# Particularités alimentaires

*Pas aussi automatiques qu'on le croit*

Particularités  
alimentaires  
pas tjrs  
présentes

«Les gens qui ont des enfants autistes qui ont des rigidités alimentaires vont **en parler énormément**, car c'est très **difficile** pour eux, et c'est normal. Ils

Donne  
l'impression  
que très  
fréquent!

Si présentes,  
souvent difficile

vont s'exprimer beaucoup et je comprends! Mais ce n'est pas parce qu'on les entend plus qu'il faut **généraliser**. Dans le cas d'Enfant-C, il déteste la routine et la rigidité. Il aime changer de place à table, manger varié. **Je ne me reconnais pas du tout dans l'association autisme-rigidité**».

Impossible

Cas-par-cas

# Exemples de PRR tirés de témoignages

- *«Mon enfant va manger des carottes et des patates, mais le «vert», c'est suspect. Il ne mange pas de vert. Quand il était petit, mon enfant pouvait refuser un plat qu'il aime au complet s'il y avait juste un petit ingrédient qu'il n'aimait pas. Par exemple, une pizza en forme de lapin qu'il aimait, il pouvait la refuser s'il y avait un petit piment pour faire l'œil».*
- *«Mon enfant ne mange vraiment pas beaucoup, et les légumes verts aussi c'est hyper compliqué (...). Il ne mange pas aussi varié que le reste de la famille : il mange toujours les mêmes choses. Il «picosse» au lieu de vraiment manger».*

# Exemples de PRR tirés de témoignages

- *«Il n'aime pas quand il y a différentes textures mélangées dans un plat. Par exemple un mijoté où il y aurait de la viande tendre et des légumes plus croquants. Il est capable de tout gratter son cube de bœuf pour qu'il n'y ait aucun petit morceau d'oignon dessus. Une sauce à spaghetti, oubliez ça!»*
- *«Chez nous, ça prend systématiquement deux menus : un pour mon enfant qui est extrêmement rigide, et un pour les autres. Il mange sans doute moins de 20 aliments différents».*

# Particularité alimentaires

*... jusqu'à un certain point NORMALES!*

Néophobie:  
75% des  
enfants  
«normaux» de  
2 à 10 ans

Fait partie du  
développement  
NORMAL des  
enfants

Modèle positif,  
expositions  
répétée,  
ambiance  
agréable



TSA:  
Où s'arrête la  
néophobie normale  
et où commencent  
les particularités?  
Les caprices?

Le rôle de modèle  
positif aussi  
efficace?

Expositions  
répétées si menu  
adapté? Décliné?

Pression à manger?  
Récompenses?

*Mais...*



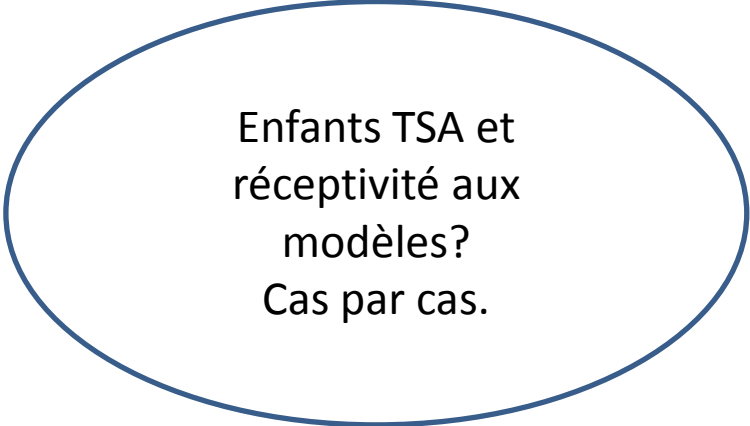
**KEEP  
CALM  
AND  
RELAX**



# Particularités alimentaires

## *Que faire?*

- Modèle positif
  - Manger avec enthousiasme
  - +++ Modèles



Enfants TSA et  
réceptivité aux  
modèles?  
Cas par cas.

# Particularités alimentaires

## *Que faire?*

- **Modèle positif**
  - Manger avec enthousiasme
  - +++ Modèles
- **Familiarisation, expositions répétées**
  - Lorsque possible, 1 repas pour la famille
  - Transparence
  - Déguster avec ses 5 sens.



# Particularités alimentaires

## *Que faire?*

- **Modèle positif**
  - Manger avec enthousiasme
  - +++ Modèles
- **Familiarisation, expositions répétées**
  - Lorsque possible, 1 repas pour la famille
  - Transparence
  - Déguster avec ses 5 sens.
- **Pas de pression à manger**

# Particularités alimentaires

## *Que faire?*

- Modèle positif
  - Manger avec enthousiasme
  - +++ Modèles
- Familiarisation, expositions répétées
  - Lorsque possible, 1 repas pour la famille
  - Transparence
  - Déguster avec ses 5 sens.
- Pas de pression à manger
- Climat agréable au repas

# Particularités alimentaires

## *Que faire?*

- Modèle positif
  - Manger avec enthousiasme
  - +++ Modèles
- Familiarisation, expositions répétées
  - Lorsque possible, 1 repas pour la famille
  - Transparence
  - Déguster avec ses 5 sens.
- Pas de pression à manger
- Climat agréable au repas
- Éviter les récompenses alimentaires

# Particularités alimentaires

## *Que faire?*

- Modèle positif
  - Manger avec enthousiasme
  - +++ Modèles
- Familiarisation, expositions répétées
  - Lorsque possible, 1 repas pour la famille
  - Transparence
  - Déguster avec ses 5 sens.
- Pas de pression à manger
- Climat agréable au repas
- Éviter les récompenses alimentaires

*Pratiques favorables au développement du goût des enfants. À essayer*

*Constructives pour grande majorité des enfants, incluant TSA... mais existe cas-par-cas*

*TSA, peut-être un peu plus long?  
Commencer tôt.*

*Attitudes aidantes, mais succès non garanti; persévérer dans la limite du GBS*

# Du positif

- *«Même si mon enfant ne mange presque pas de fruits, je n'ai jamais cessé de les lui présenter. Je suis persévérante, et mon enfant aussi! Elle est fière d'elle-même quand elle réussit à manger une fraise par exemple»*
- *«Avant, on l'«obligeait» à goûter. C'était difficile et ça amenait beaucoup d'anxiété chez lui. Maintenant, on a arrêté ça, et ça va mieux. Maintenant, on encourage à goûter plutôt que d'obliger. C'est moins insistant et plus encourageant maintenant»*

# Du positif

- *«Si mon enfant n'aime pas un aliment, je vais en mettre un peu dans assiette quand même. Et je n'utilise pas le dessert comme chantage. (...) C'est rare que j'ai de la misère à lui faire manger les aliments servis»*
- *«Il a fait deux camps de cuisine l'été. Il a découvert la soupe aux poireaux au camp. Avant il n'aimait pas les poireaux, et depuis le camp il aime ça les poireaux!»*

# Particularités alimentaires

## Hypothèse

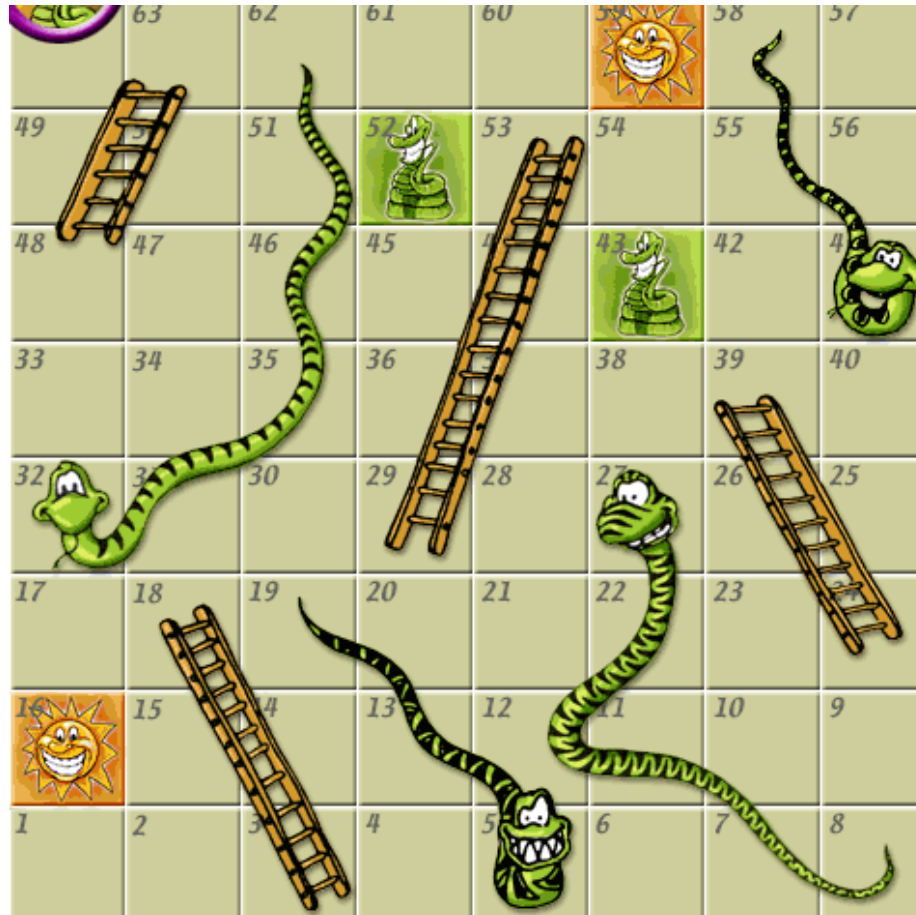
Majorité des cas  
(il existe extrêmes)



Les pratiques favorables  
au dév. du goût  
(échelles) finiront par  
aider l'enfant à élargir  
sa palette de goûts



+ de plaisir à manger et  
+ de variété = saines  
habitudes alimentaires



Pas une partie  
pareille, chaque  
enfant est unique.



Pour les enfants TSA,  
probable qu'il  
manque quelques  
barreaux à certaines  
échelles, ou que  
différents facteurs  
ajoutent des serpents.



Peut-être plus long  
pour atteindre  
l'arrivée, mais avec  
persévérance, il  
semble raisonnable de  
croire que plusieurs  
l'atteindront.

# Bien dit!

- *«Chez nous, pas de récompenses alimentaires, le dessert fait partie du repas, nous appliquons les bonnes pratiques comme on fait avec un enfant normal, et on a commencé jeune! Et ça prend du temps, donc il faut commencer très très tôt! Ce n'est pas la bonne pratique qui doit être différente, c'est le temps! Faut être patient, parfois plus patient que la normale. Puis, y'a «persister et persister»: on n'est pas obligé de se rendre à 120 expositions si l'enfant a le haut-le-cœur chaque fois».*



«Je pense que ces enfants-là, ils ont **chacun leurs forces et leurs faiblesses**, des champs d'activités où c'est plus facile et d'autres où c'est plus compliqué. Il y en n'a **pas un pareil**, il n'y a donc **pas UNE recette** qui viendrait aider tout le monde. C'est pour ça que ça me semble si dur d'intervenir auprès de cette clientèle-là. Ce n'est pas parce que ça a marché pour un enfant que ça va marcher pour les autres, c'est du cas par cas, des **essais erreurs**, et de l'**adaptation** constante. Et justement, **pour essayer des trucs, c'est important qu'on en partage des trucs! Toute notre vie on va être à la recherche de trucs et de choses qui vont aider notre enfant et nous faciliter la vie**. Le plus important, c'est de ne pas lâcher. De ne **jamais lâcher** d'essayer des choses. Pis **avec du travail, les choses s'améliorent**».

# Une foule de pistes

- Échanges entre parents
  - Parents peuvent partager trucs et expériences entre eux (autant pour la gestions de particularités alimentaires que comportemental)
  - Impliquer la famille au sens large
- Outiller les parents
  - Sur les bonnes pratiques et le dév du goût (particularités alimentaires)
  - Sur les avantages et astuces de planification (gestion stress relié aux /P)
  - Avec professionnels sensibilisés, entre autres nutritionnistes parfaitement placées pour parler de développement du goût
  - Toujours en interdisciplinarité
  - Commencer tôt
- Autres
  - Cuisiner avec les enfants, jardiner
  - Attitudes: lâcher prise, recul
    - Positivisme
    - Patience, petits pas, persévérance

MERCI!

The image shows the word "MERCI!" in a playful, colorful font. Each letter is contained within a circular tag of a different color: 'M' is blue, 'E' is light blue, 'R' is lime green, 'C' is magenta, 'I' is pink, and '!' is orange. The tags are suspended by thin black strings from above, giving the impression of hanging ornaments or a decorative banner. The background is plain white.

