



La lettre d'information en **Diététique** et **Nutrition**

NUMERO 28 – OCTOBRE 2017

à l'attention des établissements sanitaires et médico-sociaux

L'édito...

Autisme et alimentation ... **spécificités et actions autour du repas.**

Dans la littérature, il y a peu d'articles qui s'intéressent aux particularités alimentaires des adultes en situation de handicap et encore moins des adultes autistes.

C'est pourquoi, j'ai voulu au travers de cette lettre diététique, regrouper toutes les connaissances et retours d'expériences du terrain concernant l'alimentation des adultes autistes.

■ **Claire LOUREIRO** - Responsable Diététique et Nutrition

1/ Les spécificités de la personne autiste concernant l'alimentation

Chaque individu autiste est différent, on distingue des autistes hypersensibles et des autistes hyposensibles. Ils ont une sensibilité différente à l'environnement (couleur, insonorisation), à la texture et à la température des aliments.

LE SENSORIEL

Les autistes **hypersensibles** seront affectés par : un goût ou une odeur trop prononcé, une température trop chaude ou trop froide, une couleur désagréable, les bruits des autres qui mangent et de l'environnement, une texture désagréable de l'aliment (granuleux, avec morceaux, ...), les mélanges ou proximité, une place désagréable pour le repas... Tous ces facteurs pourront entraîner une non consommation du repas, voir une décompensation avec besoin de retour au calme.

Les autistes hypersensibles vont être très sélectifs et préférer les aliments plutôt fades.

- Pour ce groupe d'autistes, il convient de limiter au maximum ces divers stimuli tout en les amenant à s'adapter au monde qui les entoure.

Pour les autistes **hyposensibles**, c'est un peu l'inverse : les aliments ont peu ou pas de goût, ils n'ont pas de sensation de faim, soif et rassasiement.

Ils ne ressentent pas la satiété et vont donc remplir leur estomac au maximum, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de place du tout. Pour éviter cela, on peut proposer un menu très précis avec des quantités à respecter (nombre de cuillères,

nombre de morceaux) ; et pour finir de remplir l'estomac, on peut compléter avec de l'eau.

Les personnes hyposensibles, vont manger toutes sortes d'aliments, et même parfois ce qui ne se mange pas (attention aux produits dangereux).

L'hypo sensibilité de la sphère buccale va avoir aussi une influence sur la taille des bouchées. C'est pourquoi certains vont se remplir la bouche au maximum et à toute vitesse avant d'avaler puisqu'ils ne sentent pas bien à quel point elle est remplie. On peut stimuler doucement cette zone à l'aide d'une brosse souple ou même une brosse à dents électrique. Au moment du lavage de dents, on peut utiliser la brosse également sur la langue et à l'intérieur des joues. Une autre stimulation peut se faire avec le jet de la douche : il suffit d'ouvrir la bouche et d'y diriger le jet (l'eau n'est pas avalée, elle ressort toute seule puisque la bouche reste ouverte).

- Le manque de stimuli de ce groupe d'autistes risque de les enfermer un peu plus dans leur bulle.

	VUE	GOUT	ODORAT	TOUCHER	OUIE
Hyporéactivité	Manque d'intérêt pour l'assiette	Préférences pour les aliments relevés	Peu de distinction des goûts	Stocker dans les joues, se « gaver »	Indifférences aux bruits extérieurs
Hyperréactivité	Refus de manger mélangé Limiter les couleurs dans l'assiette	Volonté de masquer les goûts Manger toujours la même chose	Dégoût pour des produits ayant certaines odeurs	Difficultés avec les changements d'alimentation, avec morceaux ...	Agacement au bruit des autres

PARTICULARITÉS SENSORIELLES :

Les particularités sensorielles peuvent avoir une influence directe sur le comportement alimentaire. Le repas peut être perçu comme une expérience agréable mais aussi très désagréable.

HYPERSENSIBILITÉ	HYPOSENSIBILITÉ
<p>Un goût trop prononcé qui fait que le goût est désagréable. Température : La nourriture est perçue comme trop chaude ou trop froide. Une odeur trop prononcée de l'aliment ou de l'environnement. Une couleur désagréable. Le bruit des autres qui mangent. Une texture désagréable de l'aliment (granuleux, avec morceaux,...) Ne supporte pas que différentes parties soient mélangées ou trop près l'une de l'autre. Les bruits ou le goût des couverts, du gobelet, etc... Les bruits et les odeurs désagréables de l'environnement. Une place désagréable pour le repas (être trop près d'une autre personne ou avoir l'assiette de son voisin trop près de la sienne,...)</p>	<p>L'aliment n'a pas ou peu de goût. Pas de sentiment de faim. Pas de sentiment de soif. Pas de sentiment de satiété.</p>

LES PRAXIES

Certains ont des difficultés à mâcher correctement et suffisamment. Comme c'est long et fatiguant, ils vont quasiment avaler leurs aliments tout rond. Une rééducation des muscles de la sphère buccale peut se faire en orthophonie.

LES RÉGIMES ALIMENTAIRES

Aucune alimentation particulière n'est nécessaire pour les autistes, les alimentations sans gluten et sans caséine selon le rapport de l'AFSSA 2009, n'ont pas prouvé leur efficacité chez les autistes, même si leur suivi ne présente pas de danger.

On retrouve les mêmes régimes que dans la population générale. La prévalence de l'obésité chez les autistes est un peu plus importante, ce qui nécessite une maîtrise concernant l'aspect qualitatif et quantitatif des repas, afin de stabiliser le poids.

Les besoins sociaux, d'estime de soi et d'accomplissement personnel sont difficilement couverts par les personnes autistes, si bien qu'ils surinvestissent leurs besoins de sécurité et physiologique (manger, boire, dormir, respirer ...).

L'objectif est de pouvoir accompagner le mieux possible ces adultes autistes dans leurs besoins physiologiques et de sécurité, tout en leur permettant de découvrir et de participer, d'évoluer dans la société.

2/ L'approche du groupe Vitalrest

1 LA PRESTATION REPAS

Objectifs: Rassurer la personne autiste afin qu'elle consomme la totalité de son repas dans les meilleures conditions possibles.

- > Les plats proposés doivent être simples dans les mariages de saveurs et les messages véhiculés.
- > Les différentes composantes du repas sont bien séparées même concernant le plat principal.
- > Les mélanges de plusieurs aliments sont évités, les plats allant plutôt sur des couleurs mono-chromes (une seule couleur).
- > Les plats sont toujours présentés de la même façon : contenant, forme, ...
- > Les cycles de menus sont limités dans la durée (nombre de semaine : 3) afin de rassurer sur la répétition de même plats, participation des autistes au choix des plats.
- > Une attention particulière est portée à l'équilibre des repas proposés, notamment concernant les matières grasses (limiter les matières grasses d'ajout et les plats gras) dans le but de prévenir une prise de poids.
- > Collaboration soignants/cuisine : individualisation de la prestation : hypo/hypersensible, texture, dégoûts ...
- > Réaliser les plats sur place afin de réduire l'anxiété liée à l'inconnu.

Pour aller plus loin :

- > **Adapter les fiches techniques** afin de tenir compte des éléments ci-dessus et proposer un visuel. La carotte râpée sera toujours dans le même contenant, présentée de la même façon, même grammage : utilisation de photos.
- > Faire découvrir un aliment par semaine cuisiné sous différentes formes afin de faire ouvrir la palette gustative et de diminuer les peurs liées à l'inconnu. Cet événement devra être planifié à l'avance **sous forme d'instant découverte** avec le chef de cuisine, en dehors des repas.
- > « **Du producteur à l'assiette** » : visite d'un producteur local autour d'un produit et déclinaison du produit en repas le midi.

L'ENVIRONNEMENT

Objectifs : Rassurer la personne autiste afin qu'elle consomme la totalité de son repas dans les meilleures conditions possibles tout en initiant le lien social.

- > Repas servis à l'heure, toujours même place, avec un temps d'attente limité ...

Pour aller plus loin :

- > Prise des repas en commun le midi : **salle de restauration commune** : aménagement de la salle de restauration notamment avec des séparations ; salle à proximité permettant le retour au calme en cas de décompensation.

2 PARTICIPATION

Objectifs: Faire participer les autistes à la vie de la structure en tenant compte de leur préférence et projets.

- > 2 fois par jour, les autistes découpent les images dans des catalogues des plats qui seront servis au repas suivant.
- > Participation des résidents au service du repas en salle, mettre la table et la débarrasser.

Pour aller plus loin :

- > Regroupement par maisonnée **selon les projets et centres d'intérêts** et non pas selon le niveau de handicap.
- > **Participation à l'élaboration des repas** des autistes intéressés (mise en contenant du froid : entrée et dessert) : salle dans la cuisine dédiée et aménagée, moniteur présent sur place, pic-togrammes.
- > **Formation des personnels de cuisine** sur d'autres sites avec des chefs de cuisine expérimentés dans la problématique des troubles du spectre autistique.

3 RETOURS D'EXPÉRIENCES

Nous avons compilé les retours d'expériences sur une dizaine d'établissements sur lesquels nous servons une population de personnes autistes et plus particulièrement sur les 3 points suivants :

- > Les particularités dans le domaine alimentaire
- > Les particularités dans l'environnement du repas.
- > Les actions mises en place

a - Les particularités dans le domaine alimentaire

- > Lutte contre le surpoids :

Respect et application de l'équilibre alimentaire, la présence de féculents est importante car la faim peut entraîner des troubles du comportement avec des besoins particuliers pour les repas :

Petit déjeuner : en plus du traditionnel, ils sont demandeurs de pain complet (ou pain de mie complet), de céréales (flocons d'avoine,...), de produits laitiers (yaourt, fromage), de jus de fruits pressés ou fruits.

Déjeuner: repas équilibré, avec la possibilité d'avoir 1 légume et 1 féculent en garniture. Le «réveil des sens» (phrase reprise d'une résidente lors d'une commission de menu) est primordial, d'où l'importance de la présentation, du cuisiné Maison, le respect de la saisonnalité, ... Certains résidents participent également au service du repas en salle, mettent la table et la débarrassent.

Pas de collation prévue : la question se pose toujours à ce sujet, puisqu'il y a des résidents qui ont une activité physique importante. La collation à base de fruits serait logique.



Repas du soir: sur certains sites, le fromage est reporté au matin, mais il ne répond pas aux besoins de tous les résidents. Sur d'autre, il est maintenu mais le yaourt ou faisselle prend plus de place.

- > Attention portée à certains résidents en sous-poids : il s'agit d'une population autiste vieillissante le plus souvent, au handicap s'ajoutant d'autre pathologie.
- > Régimes alimentaires : finalement, pas plus que dans la population générale.
- > Cuisine sur place : sensibilité des résidents à une cuisine sur place, plus qualitative et permettant de réduire l'anxiété liée à l'inconnu.

b - Les particularités dans l'environnement du repas

- > Les repas sont pris en petits groupes au niveau des maisonnées. Certains mangent même seuls. Les résidents disposent d'une salle de retour au calme si besoin.
- > Certains repas peuvent être pris tous ensemble lors d'occasions particulières : repas à thème, fêtes calendaires.
- > Les maisonnées peuvent confectionner de temps en temps leur propre repas.
- > Une attention est portée à la lumière, aux matériaux d'isolation.
- > Communication régulière des éducateurs avec l'équipe de cuisine.

c - Les actions mises en place

- > Echange entre le chef de cuisine et les résidents lors des repas à thème.
- > Confection du menu du jour en images par les résidents à partir de photos de catalogue.
- > Adaptation de la cuisine aux demandes particulières (épices, couleur, présentation ...)
- > Concours de cuisine « Handi chef »
- > Atelier cuisine faisant participer les résidents.
- > « Du producteur à l'assiette » : visite d'un producteur local autour d'un produit et déclinaison du produit en repas le midi.
- > Sensibilisation autour du gaspillage alimentaire.



4 COMMUNIQUER : LES MENUS IMAGÉS

Plusieurs objectifs :

- > Rendre accessible le menu à toutes les personnes y compris celles en situation de handicap.
- > Diminuer l'anxiété des repas liée à l'inconnu.
- > Utiliser les images dans un but éducatif.
- > Proposer un visuel de présentation de chaque plat dans la fiche recette.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 Céleri rémoulade	 Salade verte	 Betteraves	 Mousse de foie	 Carotte à l'antillaise	 Salade de champignon	 Fond d'artichaut
 Boudin aux pommes	 Filet de merlu au paprika	 Gardiane de boeuf	 Poulet tandoori	 Marée du jour	 Escalope viennoise	 Sauté de veau au curry
 Purée de légumes	 Riz pilaf	 Farfalles	 Semoule et ses légumes	 Fondue de poireaux	 Tagliatelles	 Haricots verts
 Bleu	 Camembert	 Petit suisse	 Saint Paulin	 Cantadou	 Coulommiers	 Edam
 Fromage blanc au coulis	 Eclair	 Fruit frais	 Fruit frais	 île flottante	 Fruit frais	 Tarte normande



GROUPE VITALREST
RESTAURATION ET SERVICES AUX COLLECTIVITÉS



CONTACT

Claire LOUREIRO
claire.loureiro@vitalrest.com
Tél. : 05 56 17 11 43