

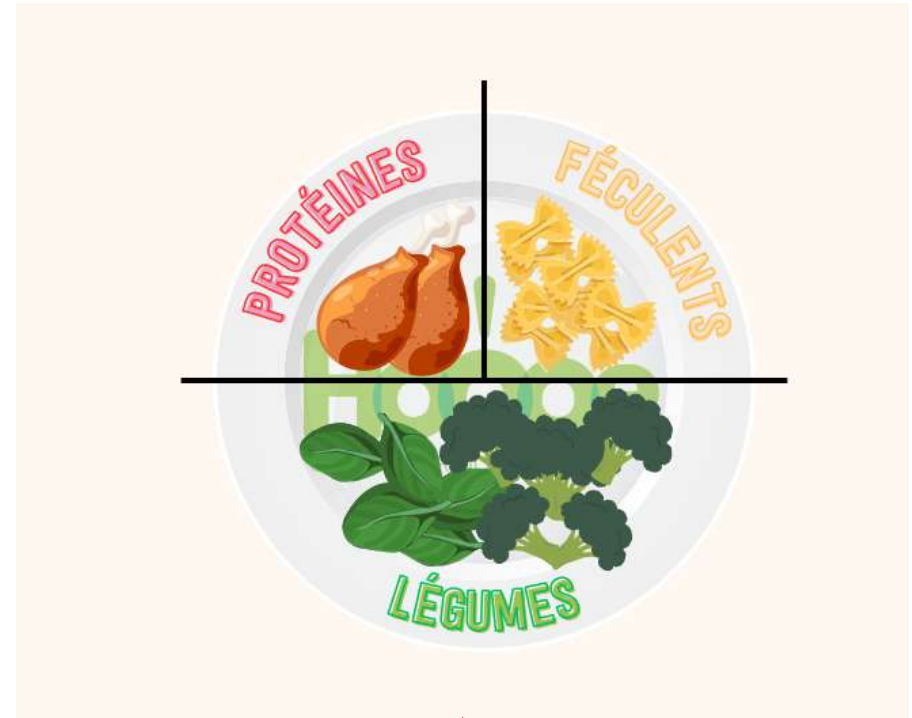
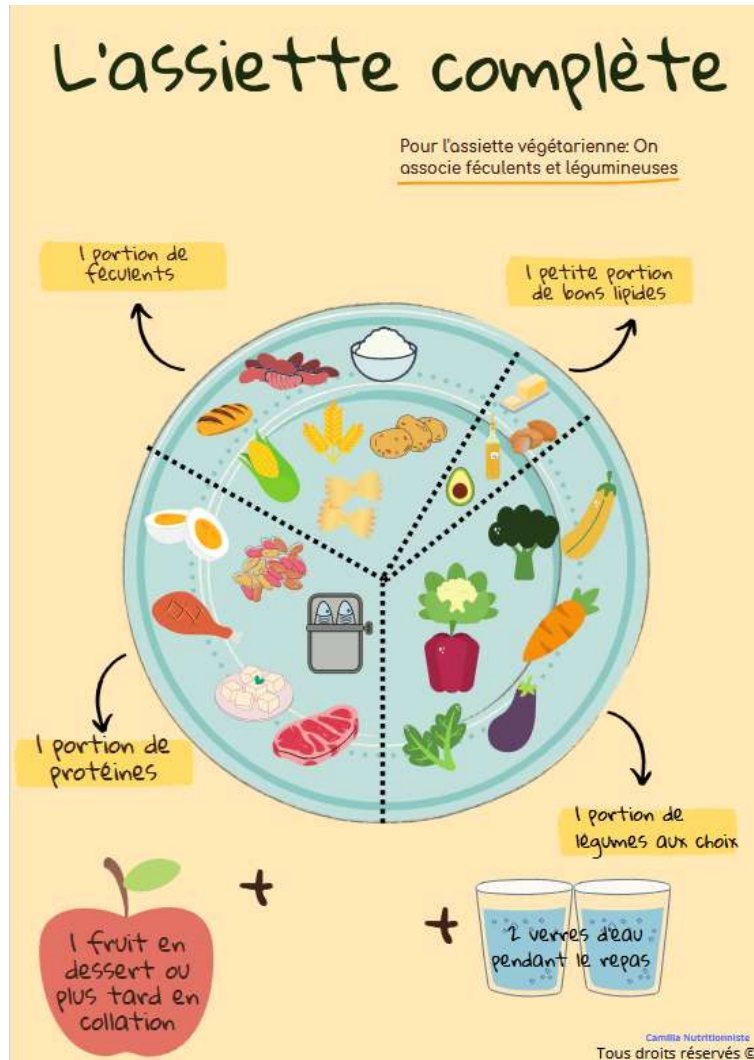


Autisme et alimentation

Sommaire

- Construire une assiette équilibrée
- L'intérêt de manger équilibré
- Point sur le microbiote intestinal
- Le défi de manger équilibré quand on est autiste
- Conseils

Une assiette équilibrée



Pourquoi manger équilibré?

- Clé d'une bonne santé
- Participe au maintien d'un microbiote intestinal optimal (en combinaison avec d'autres paramètres tels que le stress, le sommeil, la prise de médicaments, l'environnement, etc.)



2^{ème}
cerveau?



Quid du microbiote quand on est sur le spectre autistique?

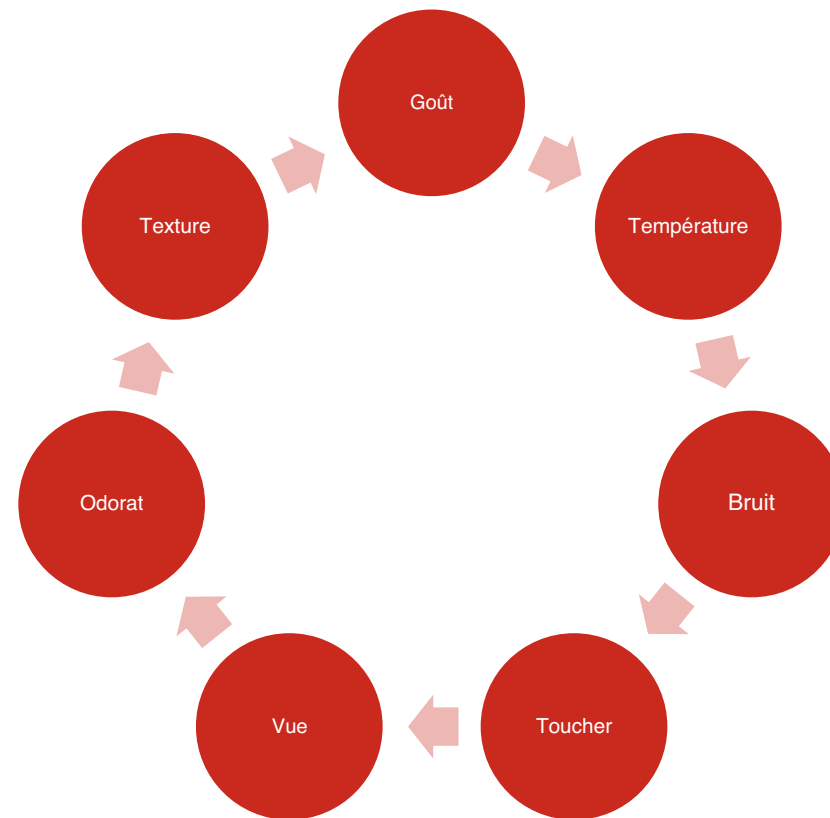
- Microbiote = ensemble des microorganismes vivant dans notre corps. Composé de bactéries, levures, champignons et virus.
- Joue un rôle dans la digestion, le système immunitaire et le fonctionnement cérébral.
- Chez la personne autiste, le microbiote présente une dysbiose structurelle (= déséquilibre qualitatif et quantitatif) qui interagit avec les spécificités neurobiologiques du spectre.
- Dysbiose = aggrave l'inflammation, favorise les hypersensibilités, accroît la perméabilité de la barrière intestinale, altère la réponse au stress, modifie la production de neuromédiateurs.
- Alimentation / stress / dysbiose.



Quid du microbiote quand on est sur le spectre autistique?

- Comorbidités : dépression, TAG, MII, maladie coeliaque, stress etc.
- Statistiques montrent une plus forte prépondérance des personnes autistes dans ces populations :
 - dépressions
 - TAG
 - MII / Maladie coeliaque
 - Microbiote appauvri
- Mais aussi une plus forte prépondérance des microbiotes intestinaux pauvres dans ces populations
 - autisme
 - TAG
 - MII

Manger quand on est autiste...



Entre le moment où on prépare à manger et le moment où on mange, on a 7 déclencheurs potentiels.

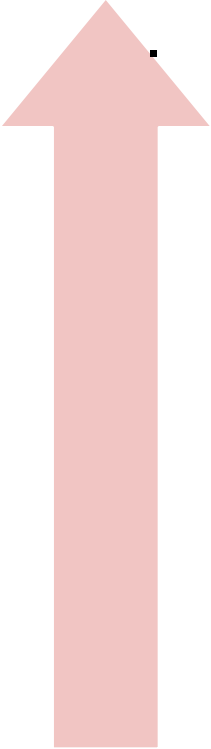
Auxquels il faut ajouter :

- Des problèmes d'interoception;
- Des potentiels troubles de l'oralité
- Des fonctions exécutives parfois défaillantes (manger c'est faire ses courses, choisir ce que l'on va manger, cuisiner, manger et nettoyer).

TCA et orthorexie?

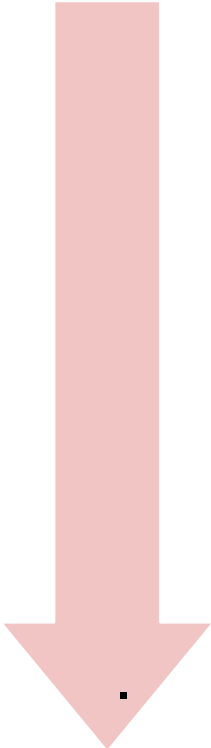


Manger quand on est autiste...



Besoin sensoriel Tri Surcharge Regulation	Equilibre alimentaire Sociabilité
---	---

Besoin
sensoriel
Tri
Surcharge
Regulation



Equilibre
alimentaire
Sociabilité

Le paradoxe de la nourriture de réconfort



Ingédients

Lait écrémé en poudre réhydraté (lait) (origine France), crème fraîche (lait) (origine France) 20,5%, sucre, chocolat noir 8,4% (pâte de cacao, sucre, beurre de cacao, **lecithines (soja)**, arôme naturel de vanille), farine de blé (**gluten (Blé)**), lait écrémé en poudre (lait) (origine France), **sirop de glucose**, jaune d'œuf de poules élevées en plein air (**œufs**), beurre (lait), **sucre de canne**, eau, **dextrose**, œuf de poules élevées en plein air en poudre (**œufs**), cacao en poudre, poudre à lever: carbonates de sodium, sel, pépites de chocolat 0,8% (masse de cacao, **sucre**, cacao en poudre, beurre de cacao, émulsifiant: **lecithines (soja)**), extrait de vanille 0,3%, épaississant: farine de graines de caroube, gélifiants: pectines - alginate de sodium, arôme naturel de vanille avec autres arômes naturels.

Présence éventuelle de fruits à coque.

Nécessaire au cerveau autiste
vs. délétère pour le microbiote

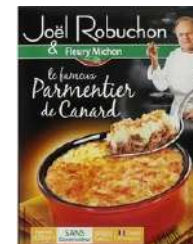
Quid de la nourriture industrielle?



Rassurante (goût et texture invariables)
Pratique
Nombreuse

MAIS

Sucre et sel en excès
Additifs
Changements de packagings et (pire!) de recettes impromptus





Conseils

- Identifier les déclencheurs alimentaires (dans la nourriture ou ce qui gravite autour);
- Les éliminer (si possible), sinon les modifier;
- Rituels (manger plus ou moins au même moment, planifier ses repas, etc.);
- Apprendre à lire les étiquettes;
- Equilibrer son alimentation ≠ varier son alimentation;
- Cuisiner en grosses quantités puis conserver;
- 5 fruits et légumes par jour vs. 30 végétaux par semaine;
- Pour limiter les inconforts digestifs, manger « pré-digéré » (levain, yaourts, fromage, lacto-fermentation, kéfir,...)
- Faire des tests, petit à petit et au bon moment;
- Utiliser des moyens de substitution (ex: huile vs. beurre, beurre vs. beurre d'amande, gingembre vs. ail, basilic vs. persil, etc.).