

La nutrition générale et l'autisme

Introduction

Un enfant autiste peut faire face à des défis nutritionnels uniques, car des carences nutritionnelles ont été signalées chez des enfants atteints de troubles du spectre autistique (TSA). Outre les carences nutritionnelles, il est bien documenté que l'enfant atteint de TSA risque de souffrir d'obésité. Par conséquent, des soins de santé réguliers prodigués par votre médecin de famille votre pédiatre sont essentiels pour assurer qu'un enfant autiste est sustenté par un régime alimentaire approprié. Des visites régulières chez le médecin permettent de noter le poids et la taille sur une base constante. Le suivi de ces mesures pendant une période prolongée et un historique détaillé du régime alimentaire peut aider à identifier les enfants atteints de TSA qui sont susceptibles d'avoir des problèmes de nutrition.

Carences nutritionnelles chez l'enfant atteint de TSA

Plusieurs types de carences nutritionnelles ont été identifiés chez les enfants atteints de TSA. Une carence nutritionnelle peut résulter de plusieurs causes, telles une sélection très limitée d'aliments ou une aversion à un certain aliment ou une certaine texture. Une étude de 53 enfants âgés de trois à onze ans atteints de TSA a démontré qu'un trait commun était une sélection poussée des aliments, notamment un choix limité de nourriture et le refus de certains aliments. Des carences alimentaires fréquentes ont été observées dans le régime alimentaire d'enfants souffrant d'autisme, notamment un manque de fibre, de vitamines D et E et de calcium⁽¹⁾ D'autres études ont indiqué une absorption insuffisante de protéines, une carence en vitamines B12 et un manque de fer.^(2,3) Le choix limité d'aliments s'est avéré être un facteur de risque important pour le développement de carences nutritionnelles chez l'enfant atteint de TSA. Un enfant dont la sélection d'aliments est limitée est plus susceptible de souffrir d'un apport nutritionnel insuffisant et de développer des carences alimentaires.^(1,3)

TSA et obésité

Outre les carences alimentaires, un enfant souffrant de TSA court également le risque d'avoir un excès de poids. Des études récentes ont démontré que les enfants atteints du trouble de spectre autistique courraient au moins autant de risques d'acquérir un poids excessif ou de devenir obèse que les enfants non autistes.^(4,5) Les facteurs de risque liés à l'obésité chez les enfants souffrant d'autisme peuvent inclure des problèmes de fonction motrice limitant les activités physiques, ainsi qu'une mésadaptation sociale ou une attitude rigide envers une routine spécifique limitant son engagement dans des activités physiques structurées avec ses pairs. Une sélection alimentaire rigide peut non seulement prédisposer l'enfant autiste à des carences alimentaires spécifiques, mais l'expose également au risque d'obésité s'il préfère des aliments riches en calories.

Que faire si vous soupçonnez que votre enfant atteint de TSA a des problèmes nutritionnels

Si vous soupçonnez que votre enfant atteint de TSA a un problème nutritionnel, adressez-vous en premier lieu au médecin de votre enfant. Il est possible qu'il vous demande de tenir un journal minutieux du régime alimentaire pour aider à identifier les carences nutritionnelles potentielles ou les apports de nutrition excessive. Sur la base de vos notes ou de votre journal nutritionnel, votre médecin peut déterminer si certaines vitamines ou suppléments de minéraux sont nécessaires.



www.GIKids.org

Help & Hope for Children
with Digestive Disorders

Conseils généraux lorsqu'un enfant atteint de TSA est sélectif avec sa nourriture

Si votre enfant n'accepte de manger qu'un nombre restreint d'aliments, essayez une des mesures suivantes:

- Présentez-lui des aliments dont la saveur ou la texture est similaire à celle d'un de ses aliments favoris.
 - Si votre enfant aime la glace aux fraises, offrez-lui des fraises;
 - s'il aime les glaces, essayez les yaourts glacés faibles en gras;
 - s'il aime les morceaux de poulet panés, tentez de lui faire manger des bâtonnets de poisson ou des légumes frits.
- Exposez-le graduellement à de nouveaux aliments.
 - Au début, placez les nouveaux aliments simplement sur la table, puis sur son assiette sans vous attendre à ce qu'il goûte à la nourriture.
- Ne forcez pas votre enfant à vider son assiette; permettez-lui d'expérimenter.
 - Si nécessaire, permettez-lui de simplement goûter, toucher ou sentir l'aliment pendant la période d'introduction.
- Montrez-lui le comportement souhaité en mangeant de nouveaux mets en famille; parlez-en de manière positive.
- N'oubliez pas qu'il faut du temps, de la patience et beaucoup d'efforts pour modifier le comportement de l'enfant et le mener à accepter de nouvelles expériences

REFERENCES:

1. Bandini LG, Anderson SE, Curtin C, Cermak S, Evans EW, Scampini R, Maslin M, et al. Food selectivity in children with autism spectrum disorders and typically developing children. *J Pediatr* 2010;157:259-264.
2. Buie T, Campbell DB, Fuchs GJ, 3rd, Furuta GT, Levy J, Vandewater J, Whitaker AH, et al. Evaluation, diagnosis, and treatment of gastrointestinal disorders in individuals with ASDs: a consensus report. *Pediatrics* 2010;125 Suppl 1:S1-18.
3. Zimmer MH, Hart LC, Manning-Courtney P, Murray DS, Bing NM, Summer S. Food variety as a predictor of nutritional status among children with autism. *J Autism Dev Disord* 2012;42:549-556.
4. Curtin C, Bandini LG, Perrin EC, Tybor DJ, Must A. Prevalence of overweight in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder and autism spectrum disorders: a chart review. *BMC Pediatr* 2005;5:48.
5. Curtin C, Anderson SE, Must A, Bandini L. The prevalence of obesity in children with autism: a secondary data analysis using nationally representative data from the National Survey of Children's Health. *BMC Pediatr* 2010;10:11.

RAPPEL IMPORTANT:

L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie cette information en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre état particulier.

November 2013