L'Autisme et la nutrition

L'autisme, ou « trouble du spectre autistique », est un terme utilisé pour décrire un ensemble de troubles qui touchent le cerveau. Vous avez sans doute entendu dire qu'il existe différents régimes alimentaires et suppléments permettant d'atténuer les symptômes de l'autisme. Lisez ce qui suit pour en savoir plus sur les études en cours.

Qu'est-ce que l'autisme?

L'autisme est un trouble qui touche le fonctionnement du cerveau. Il s'agit du trouble mental le plus fréquent chez les enfants. Environ 1 enfant sur 160 vit avec l'autisme dans le monde.

Quels sont les symptômes de l'autisme?

Les symptômes courants de l'autisme peuvent comprendre les suivants :

- Difficulté à communiquer et à interagir avec les autres
- Comportement différent de celui des autres personnes
- Intérêt moins prononcé pour la nourriture ou préférences alimentaires inhabituelles
- Intérêt moins prononcé pour les activités avec les autres
- Troubles de la motricité, par exemple lorsque vient le temps de saisir de petits objets, d'attraper un ballon et de faire de la bicyclette

L'autisme se manifeste différemment chez chaque personne et son degré de gravité peut varier de léger à grave.

Quel est le traitement contre l'autisme?

Il n'existe aucun moyen connu pour guérir l'autisme. Le traitement dépend de la personne atteinte. Il consiste notamment à aider le patient à vivre avec ses symptômes grâce à l'éducation et au développement de ses capacités, à l'aide à la vie autonome, à la socialisation et au jeu.

Quand l'autisme est-il habituellement diagnostiqué?

L'autisme est habituellement diagnostiqué au début de l'enfance, à l'apparition des premiers signes.

Quels régimes alimentaires ou nutriments contribuent à atténuer les symptômes de l'autisme? Sont-ils efficaces?

Les enfants atteints d'autisme peuvent avoir une consommation alimentaire limitée ou des préférences particulières. Beaucoup d'enfants vivant avec l'autisme présentent aussi des symptômes gastro-intestinaux comme la constipation, la diarrhée ou des douleurs abdominales. Par conséquent, les enfants autistes manquent parfois de certains nutriments. Des études ont été réalisées sur certains de ces nutriments pour savoir si des suppléments permettraient d'atténuer les symptômes de l'autisme chez les enfants. Toutefois, des recherches plus approfondies s'imposent. Avant de donner à votre enfant l'un des suppléments suivants, consultez d'abord la diététiste ou le professionnel de la santé de votre enfant.

Vitamines et minéraux

Suppléments de multivitamines et de minéraux :

Certains résultats ont montré qu'un supplément de multivitamines et de minéraux pourrait contribuer à améliorer le sommeil et les fonctions digestives des enfants autistes. Les suppléments de multivitamines et de minéraux pourraient aussi aider votre enfant à obtenir des nutriments qui pourraient être insuffisants ou absents de son alimentation. Parlez à votre diététiste ou professionnel de la santé avant de donner tout supplément à votre enfant pour vous assurer qu'il est sans danger.

Vitamine B6, magnésium et fer :

La recherche sur ces vitamines et minéraux a montré qu'il est peu probable qu'ils aident à réduire les symptômes de l'autisme. Si vous craignez que votre enfant ne consomme pas assez de vitamines et minéraux, parlez à votre diététiste. Votre diététiste pourra évaluer la qualité de l'alimentation de votre enfant et vous indiquer comment augmenter son apport en certains nutriments.

Acides gras oméga-3

Certaines études ont révélé que de nombreux enfants vivant avec l'autisme présentent de faibles taux d'acides gras oméga-3. Les acides gras oméga-3 comme l'ADH sont importants pour une croissance et un développement sains. D'ailleurs, des études ont montré qu'une supplémentation en acides gras oméga-3 pouvait contribuer à réduire l'anxiété chez les enfants et les adolescents autistes, mais qu'elle ne permettait pas d'atténuer d'autres symptômes de l'autisme comme ceux en lien avec la communication et l'irritabilité. Plus de recherches devront être menées. Pour savoir comment inclure plus d'oméga-3 dans l'alimentation de votre enfant, contactez une diététiste.

Probiotiques

Les études sur les probiotiques et l'autisme ont donné des résultats mitigés. Des recherches supplémentaires sont donc nécessaires avant de pouvoir formuler des recommandations. Si vous avez des questions sur les probiotiques, parlez à votre diététiste.

Régime alimentaire sans gluten et sans caséine

Le régime alimentaire sans gluten et sans caséine ne contient ni gluten ni caséine. Le gluten est la principale protéine contenue dans le blé et dans d'autres grains comme le seigle et l'orge. La caséine est la principale protéine contenue dans les produits laitiers comme le lait de vache, le fromage, le yogourt et la crème glacée. Certaines recherches ont montré qu'un tel régime alimentaire pourrait améliorer certains symptômes de l'autisme comme l'hyperactivité et les troubles de communication, mais n'ont pas montré d'amélioration des symptômes digestifs. D'autres recherches sont nécessaires avant que ce type de régime alimentaire puisse être recommandé aux enfants autistes. Si vous souhaitez essayer ce régime alimentaire, assurez-vous de demander conseil à une diététiste pour obtenir du soutien et un suivi. Ce régime alimentaire peut être restrictif et pauvre en certains nutriments comme le calcium et la vitamine D, lesquels sont importants pour la croissance et le développement.

J'aimerais essayer un régime alimentaire spécial pour mon enfant vivant avec l'autisme. Que devrais-je savoir d'autre?

Avant de faire suivre un régime alimentaire spécial à votre enfant, parlez à une diététiste.

Une diététiste peut effectuer une évaluation complète de l'alimentation de votre enfant, et vous parler des avantages et des inconvénients des différents régimes alimentaires. Il est recommandé de faire régulièrement appel à une diététiste afin de réduire les risques de carences nutritionnelles.

Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste peut :

- S'assurer que votre enfant reçoit tous les nutriments dont il a besoin pour grandir et être en bonne santé
- Vous parler de stratégies utiles et pratiques pour surmonter les problèmes d'alimentation
- Vous donner des suggestions concernant les problèmes digestifs de votre enfant
- Vous donner des conseils sur les régimes spéciaux et les suppléments nutritifs

Beaucoup de services de diététistes sont couverts par les régimes provinciaux d'assurance-maladie ou les régimes d'avantages sociaux des employés. Utilisez notre outil Trouver une diététiste pour entrer en contact avec une diététiste dès aujourd'hui.

En conclusion

Plus de recherches sont nécessaires pour déterminer s'il existe un lien entre les symptômes de l'autisme et la nutrition. Si vous envisagez de donner un supplément à votre enfant ou de lui faire suivre un régime alimentaire spécial, consultez d'abord la diététiste de votre enfant. Elle pourra vous aider à faire le bon choix et à réduire les risques potentiels d'effets secondaires ou de carences nutritionnelles