

# LES TROUBLES AUTISTIQUES : NOS MODES DE CONSOMMATION EN QUESTION ?

Une analyse ASPH de Céline Limbourg



Association Socialiste de la Personne Handicapée  
[www.asph.be](http://www.asph.be)



Depuis quelques années, l'Association Socialiste de la Personne Handicapée traite de la question de l'alimentation des personnes handicapées. Ceci en ayant mis notamment au point un outil<sup>1</sup>, une journée de réflexion<sup>2</sup> à l'intention des professionnels et différentes analyses<sup>3</sup>. Il est à noter que l'association, « alimentation et handicap » fait tout de suite référence à la problématique du surpoids, de l'obésité ou de nos nouveaux modes de (sur)consommation. C'est pour prendre le contre-pied que nous avons décidé de poser la question de l'influence des modes de consommation sur les troubles autistiques.

Qui aujourd'hui n'a jamais entendu dire qu'une alimentation saine ne pouvait avoir qu'un rôle positif sur son organisme. Mais une alimentation saine peut-elle réellement avoir une influence positive sur l'autisme voir, comme certains témoignages l'affirment : supprimer totalement les troubles autistiques ?

Si nous avons choisi de développer le lien entre les troubles autistiques et l'alimentation, c'est parce qu'en 2016, lorsque nous avons présenté les résultats d'une de nos études<sup>4</sup> lors d'une journée des aidants proches à Liège, nous avons été interpellés sur ce sujet.

Pour bon nombre des parents qui se sont exprimés lors de cette journée, les modes de consommation actuels et tout ce qui en

---

<sup>1</sup> <http://www.asph.be/PublicationsEtOutils/Outils/Tous-a-table/Pages/default.aspx>

<sup>2</sup> <http://www.asph.be/CampagnesEtEvenements/Colloques/Pages/2017-Tous-a-table.aspx>

<sup>3</sup> <http://www.asph.be/PublicationsEtOutils/AnalysesEtEtudes/sante-et-ethique/Pages/2016-alimentation-personnes-handicap-mental.aspx>

<sup>4</sup> ayant pour thème « les besoins des familles d'enfants en situation de handicap : quelles réalités en 2016 »  
<http://www.asph.be/PublicationsEtOutils/AnalysesEtEtudes/Famille/Pages/2016-etude-vivre-avec-enfant-handicap-bilan.aspx>

découle (pesticides, OGM...) sont en partie responsables des troubles du spectre autistique de leurs enfants. Certains en sont tellement convaincus, qu'ils ont, pour cette raison, modifié l'alimentation de leur enfant.

Nous avons donc décidé de nous poser quelques instants face à cette question : Une alimentation saine serait donc le remède miracle face aux troubles du spectre autistique ?

## Qu'entend-on par troubles du spectre autistique ?

**Tout d'abord, il est essentiel de resituer ce à quoi correspondent les troubles du spectre autistique, ceux-ci se définissent comme** *« des troubles neurologiques qui affectent principalement les relations sociales et la communication chez l'enfant. Ces troubles se manifestent aussi par l'apparition de comportements atypiques (inhabituels) et le développement d'intérêts restreints chez le jeune ou l'adulte qui en est atteint »*<sup>5</sup>.

Les troubles autistiques affectent la personnalité de l'enfant et de l'adulte. Ces derniers *« apprécient différemment la vie et leur environnement. Elles possèdent des atteintes au niveau de la communication, de la socialisation et du comportement. Les causes de l'autisme demeurent inconnues »*<sup>6</sup>. La communauté scientifique s'entend toutefois pour dire que nous n'avons pas à faire ici à une cause en particulier, mais bien à un ensemble de facteurs, une étiologie multiple.

Les représentations générales de l'autisme se situent généralement entre 2 extrêmes : l'enfant/l'adulte qui se tape la tête contre les murs et l'enfant/adulte de haut niveau (Asperger).

---

<sup>5</sup> [http://cenopfl.com/troubles-apprentissage/TSA\\_troubles\\_spectre\\_autistique.php](http://cenopfl.com/troubles-apprentissage/TSA_troubles_spectre_autistique.php)

<sup>6</sup> <http://www.canalvie.com/sante-beaute/sante/prevention-et-maladies/l-alimentation-pourrait-avoir-un-impact-sur-l-autisme-1.1243060>

Entre les deux, nous rappelons qu'il existe autant de « variantes » qu'il y a de « cas »<sup>7</sup>.

Compte tenu de tout cela, il nous apparaît difficile d'imaginer un lien avec les modes de consommation, les choix alimentaires et les troubles autistiques.

## **Nos modes de consommation jouent un rôle sur notre santé.**

On ne peut pas nier cette affirmation. On sait tous et toutes qu'un régime déséquilibré avec un apport trop élevé en graisses, en sucre ou en sel est mauvais pour la santé et cause diverses pathologies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires ...).

Ces constats (et mise en garde) sont aujourd'hui de notoriété publique et ne suscitent l'étonnement chez personne. Mais de là à faire un lien entre des modes de consommation et des troubles autistiques, l'idée peut paraître saugrenue.

Ainsi, des parents, forts de leur expérience, affirment qu'une alimentation sans gluten et sans caséine pourrait guérir les troubles autistiques. Le cas le plus connu est relaté dans l'ouvrage « *Être et ne plus être autiste* »<sup>8</sup> où la maman d'un enfant atteint de troubles autistiques raconte comment, en modifiant l'alimentation de sa famille, elle a réussi à vaincre l'autisme de ses enfants. Lorsqu'en 2011 les médecins diagnostiquent son fils aîné comme étant autiste, cette mère de famille a décidé de changer d'alimentation et de mode de vie.

---

<sup>7</sup> C'est d'ailleurs un des messages de la pièce de théâtre « *Is there life on mars* » + Quand le théâtre rencontre des questions de société, <http://www.asph.be/PublicationsEtOutils/AnalysesEtEtudes/Culture/Pages/2017-is-there-life-on-mars.aspx>.

<sup>8</sup> Thierry Souccar éditions, juin 2016

Dans différents témoignages, elle affirme « *que le retrait de certains aliments – notamment le gluten, la caséine, les sucres raffinés, les hormones de croissance, les aliments génétiquement modifiés et transformés – pouvait améliorer, voire même renverser le diagnostic d'autisme de ses enfants. Et, en un an environ, le miracle s'est produit. Ses enfants ont perdu tous leurs traits autistiques et sont devenus complètement neurotypiques (normaux)* »<sup>9</sup>. Elle décide donc d'adopter une alimentation dite « hypotoxique ». Ce régime alimentaire « hypotoxique » a pour objectif de bannir de l'alimentation tout ce qui semblerait néfaste pour l'organisme. Ainsi, elle propose d'éliminer les produits industriels transformés (tout doit être fait maison, ou encore provenir de petits artisans/producteurs) les aliments contenant des produits chimiques et artificiels ; les aliments contenant du gluten (ce qui élimine le blé, l'orge, le kamut...) et les produits laitiers. Elle insiste sur le fait de privilégier les aliments issus de l'agriculture biologique (ce qui limite fortement les pesticides, herbicides, hormones, antibiotiques, OGM...) et de consommer les viandes, poissons, fruits de mer avec modération (tout en privilégiant les petits élevages). Enfin, comme l'Organisation mondiale de la Santé le rappelle, limiter le « mauvais » gras tout en maintenant le « bon » gras (avocat, noix, olive, coco, etc.), les sucres raffinés. L'alimentation hypotoxique mise aussi sur une cuisson à basse température<sup>10</sup>.

L'adoption d'un mode de consommation limitant les éléments « toxiques » a permis à cette maman d'observer au bout de quelques jours, des résultats conséquents, que ce soit au niveau des interactions, des mouvements ... Et au bout de trois mois

---

<sup>9</sup> <http://blogue.mamanautrement.com/2015/11/10/etre-et-ne-plus-etre-autiste-comment-cette-famille-a-pu-relever-le-defi-d'une-2-vie/>

<sup>10</sup> <http://www.canalvie.com/sante-beaute/nutrition/infos-et-conseils/regime-hypotoxique-1.1596819>

seulement, il semblerait que les troubles autistiques aient totalement disparu, ce qui est corroboré par les médecins spécialistes qui suivaient ses enfants.

## Alors est-ce vraiment possible ou s'agit-il de cas isolés ?

Aujourd'hui, l'implication de l'alimentation (et surtout de certains produits) dans les troubles autistiques fait de plus en plus l'objet de recherche plus scientifique. Certains chercheurs affirment que supprimer « *les aliments qui contiennent du gluten et de la caséine pourrait améliorer certains comportements et manifestations propres à l'autisme* »<sup>11</sup>. Cependant, ces différentes études rappellent qu'il ne s'agit pas de guérisons à proprement parler, mais l'élimination du gluten et de la caséine de l'alimentation influencerait sur la communication, l'interaction avec les autres et le partage des émotions.

Selon certaines études récentes, il semblerait également que les compléments alimentaires aient des effets bénéfiques sur la diminution des troubles autistiques chez les enfants. Ainsi, « *la N-acétylcystéine ou NAC, qui est un puissant antioxydant, précurseur d'un détoxifiant cellulaire appelé glutathion, avait des effets bénéfiques sur l'irritabilité. Le stress oxydatif pourrait participer à la pathologie autistique : les patients autistes ont souvent des marqueurs du stress oxydatif élevés et des niveaux faibles de glutathion. La NAC pourrait donc agir grâce à ses effets antioxydants* »<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> <http://www.canalvie.com/sante-beaute/sante/prevention-et-maladies/l-alimentation-pourrait-avoir-un-impact-sur-l-autisme-1.1243060>

<sup>12</sup> <https://www.lanutrition.fr/autisme-les-complements-alimentaires-qui-peuvent-aider>

Ces « constats » ou « liens » ont été corroborés par des parents d'enfants autistes que nous avons rencontrés. De là à en faire une relation de cause à effet, nous émettons quelques réserves.

Certes, nos modes de consommation posent de vraies questions de société, pour tout un chacun. Si l'expérience de certains parents montre une amélioration des troubles autistiques de leur enfant, nous ne pouvons que nous en réjouir. Faut-il généraliser ces cas, encore très particuliers? Nous n'avons pas la réponse, mais nous jugeons opportun de rapporter ces vécus d'expériences de parents pour élargir le champ de réflexion autour de l'alimentation. Ce dont par contre nous sommes certains c'est que, oui, il faut interroger et mettre en débat nos manières de consommer et de nous alimenter.



## Documents et site consultés

- <http://www.asph.be/PublicationsEtOutils/Outils/Tous-a-table/Pages/default.aspx>
- <http://www.asph.be/CampagnesEtEvenements/Colloques/Pages/2017-Tous-a-table.aspx>
- <http://www.asph.be/PublicationsEtOutils/AnalysesEtEtudes/sante-et-ethique/Pages/2016-alimentation-personnes-handicap-mental.aspx>
- [http://cenopfl.com/troubles-apprentissage/TSA\\_troubles\\_spectre\\_autistique.php](http://cenopfl.com/troubles-apprentissage/TSA_troubles_spectre_autistique.php)
- <http://www.canalvie.com/sante-beaute/sante/prevention-et-maladies/l-alimentation-pourrait-avoir-un-impact-sur-l-autisme-1.1243060>
- <http://www.asph.be/PublicationsEtOutils/AnalysesEtEtudes/Culture/Pages/2017-is-there-life-on-mars.aspx>.
- Thierry Souccar éditions, juin 2016
- <http://blogue.mamanautrement.com/2015/11/10/etre-et-ne-plus-etre-autiste-comment-cette-famille-a-pu-relever-le-defi-dune-2-vie/>
- <http://www.canalvie.com/sante-beaute/nutrition/infos-et-conseils/regime-hypotoxique-1.1596819>
- <http://www.canalvie.com/sante-beaute/sante/prevention-et-maladies/l-alimentation-pourrait-avoir-un-impact-sur-l-autisme-1.1243060>
- <https://www.lanutrition.fr/autisme-les-complements-alimentaires-qui-peuvent-aider>

## Association Socialiste de la Personne Handicapée

L'Association Socialiste de la Personne Handicapée agit concrètement pour faire valoir les droits des personnes handicapées.

- Écoute, conseil et orientation des personnes handicapées et de leur entourage.
- Interpellation des responsables politiques.
- Sensibilisation via des campagnes et des modules d'animations.
- Information à propos du handicap : magazine, site internet, newsletter et Facebook.
- Suivi de situations discriminantes subies par des personnes handicapées.
- Conseils aux professionnels pour la mise en conformité des bâtiments et événements publics.
- Accompagnement des communes pour une plus grande inclusion des personnes handicapées.

L'ASPH est présente en Wallonie et à Bruxelles. Les services qu'elle rend sont gratuits pour les affiliés à Solidaris. 10 euros/an pour les non-affiliés Solidaris.

Attention, cela ne dispense pas du paiement d'une cotisation en Régionale.

### Secrétariat général :

Rue Saint-Jean, 32-38 - 1000 Bruxelles

Tél. 02/515 02 65

Contact Center : 02/515 19 19

E-mail : [asph@solidaris.be](mailto:asph@solidaris.be)

[www.asph.be](http://www.asph.be) - [www.facebook.com/ASPHasbl](https://www.facebook.com/ASPHasbl)



Éditrice responsable : Florence Lebailly – Secrétaire générale  
ASPH – Rue Saint-Jean 32-38 – 1000 Bruxelles