

# Manger, une histoire de vie(s)

Congrès autisme France 2025

# Manger c'est...

Répondre à ses besoins

# Une alimentation singulière à respecter

Profil cognitif différent (par rapport à une norme)

Impacte

- la façon d'apprendre, gestion du changement
- la façon d'aborder les activités de la vie quotidienne (habitudes de vie)

→ alimentation atypique qui répond néanmoins aux besoins des personnes concernées

→ risque d'empirer la situation si le fonctionnement singulier n'est pas pris en compte dans l'accompagnement

# La cognition du mangeur



“Un enfant mange ce qu'il aime et aime ce qu'il connaît”

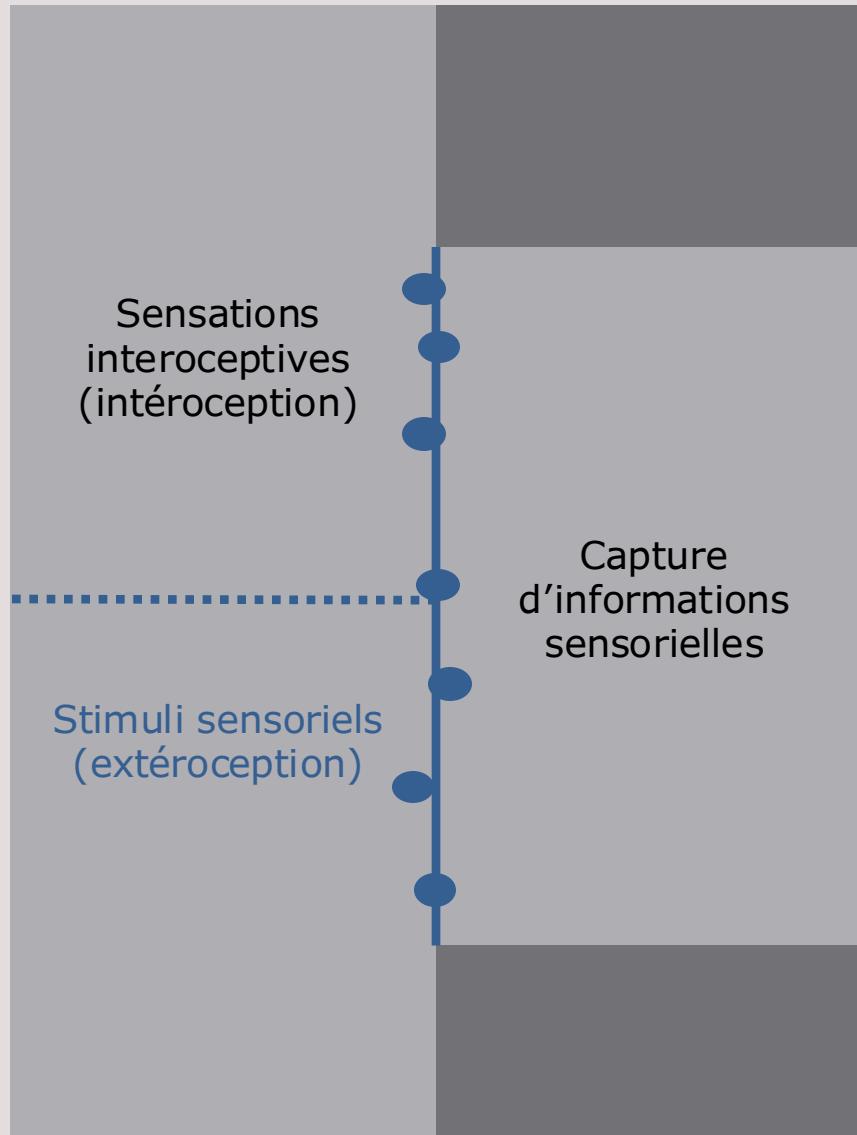
Cook, (2007)

À tout âge, 2 leviers : l'appréciation et la familiarité

Manger repose sur  
des processus  
perceptifs  
singuliers

Sensorialité  
Mémorisation  
Émotions

# PERCEPTION

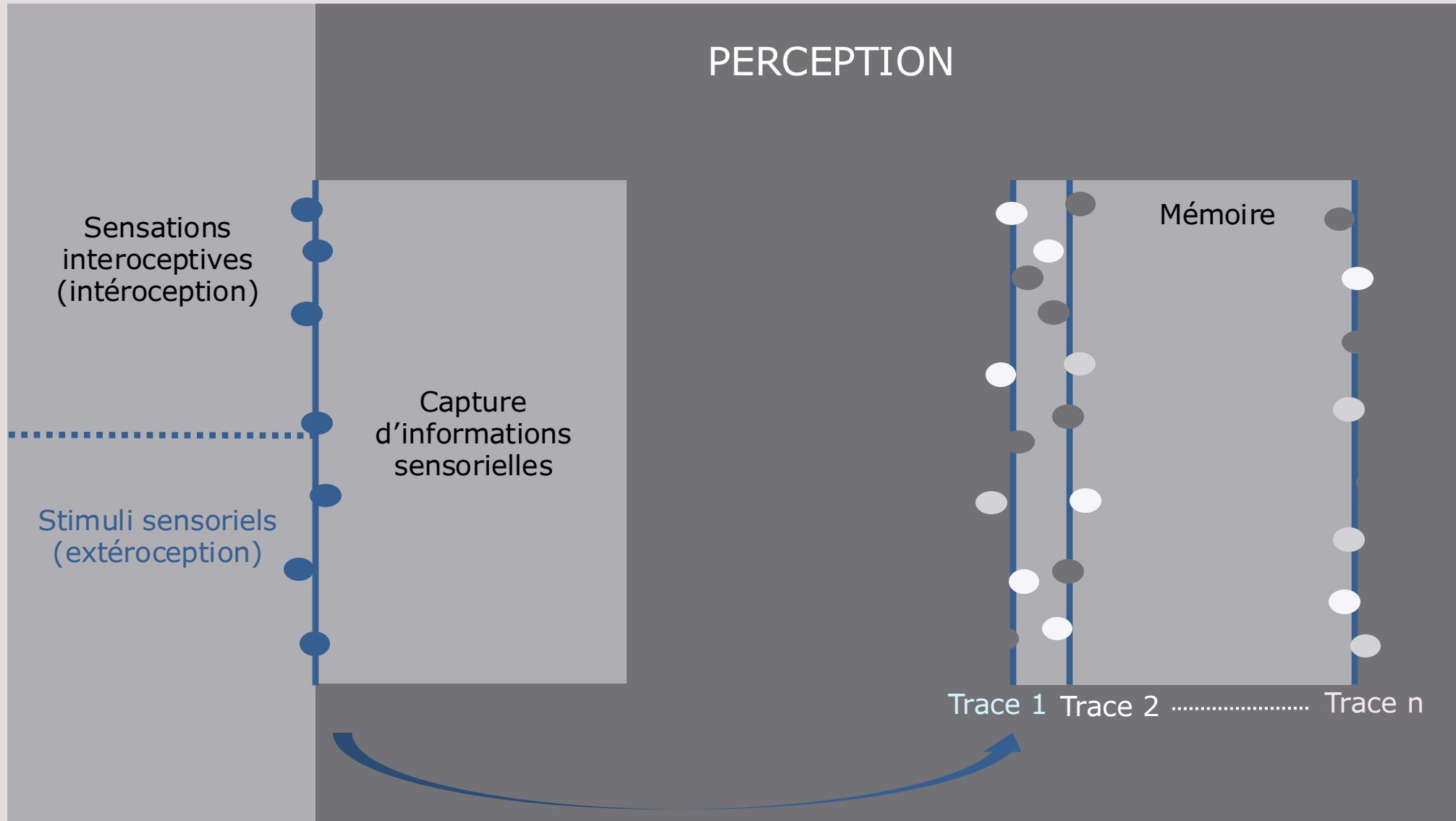


## Capture d'informations sensorielles

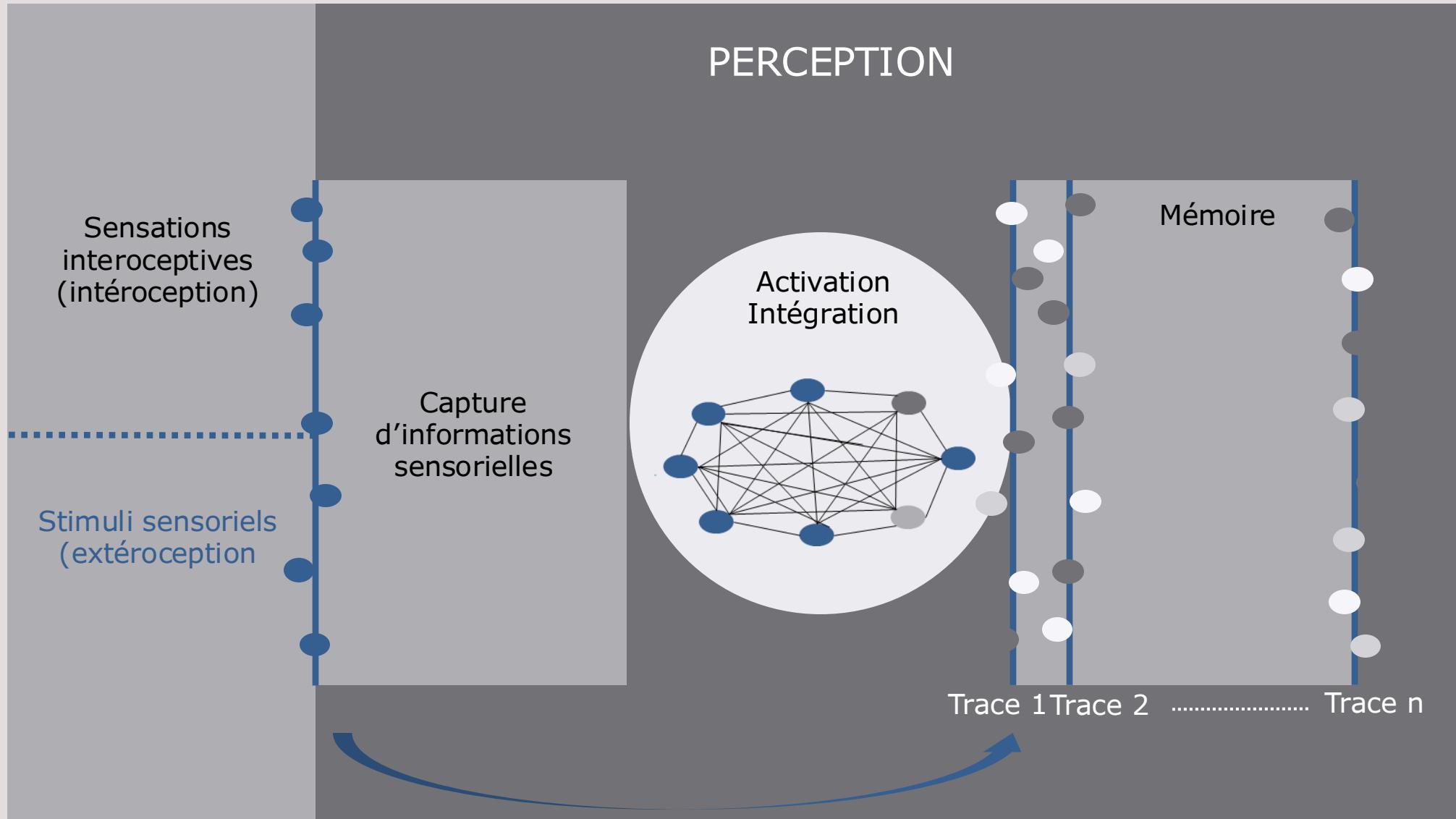
La pizza est un plat que Lamia, 18 ans, aime « à la base ». En fait elle choisit généralement des pizzas Margherita qu'elle peut aussi manger ailleurs qu'à la maison. Elle se souvient toutefois d'un restaurant qui avait servi une pizza Margherita avec trop de tomates sur les bords et trop de « petites graines de tomates », elle l'avait trouvée « dégueulasse » mais l'avait mangée quand même car elle avait faim et que c'était « de la pizza, quand même ».



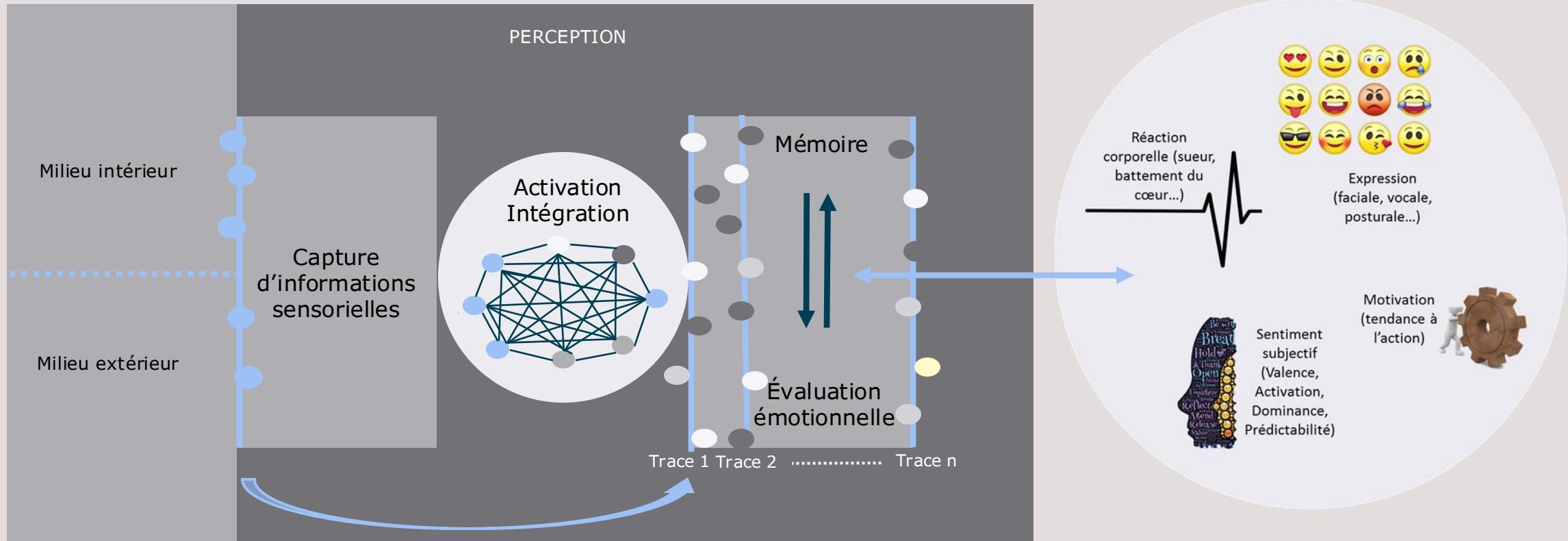
# Faire appel à sa mémoire



# Faire appel à sa mémoire



# Percevoir le monde avec émotions



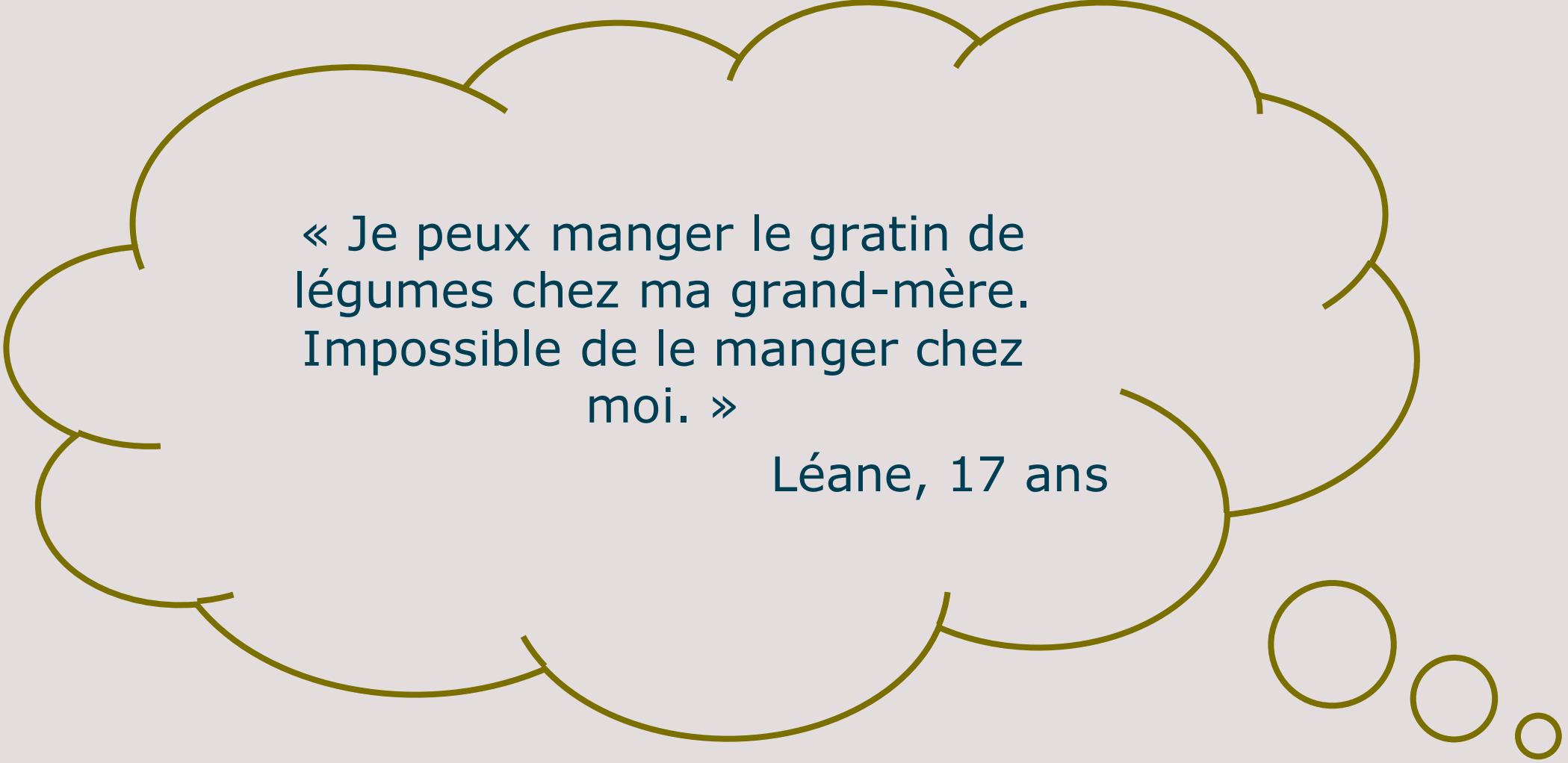
Mottron (2006), Grandjean et Scherer (2009), Versace (2014), Luisier 2019

Manger, gérer des perceptions sensorielles multimodales

Manger est intrinsèquement multimodal  
Stimuli portés par **l'aliment** et par **l'environnement**  
Influence la mémorisation, la gestion émotionnelle  
**Liens avec les troubles alimentaires**

Krug et al. (2024) Piotrowska (2024), Brizzi et al. (2023), Giboreau (2012)

# Intégration sensorielle, mémorisation, émotions



« Je peux manger le gratin de légumes chez ma grand-mère. Impossible de le manger chez moi. »

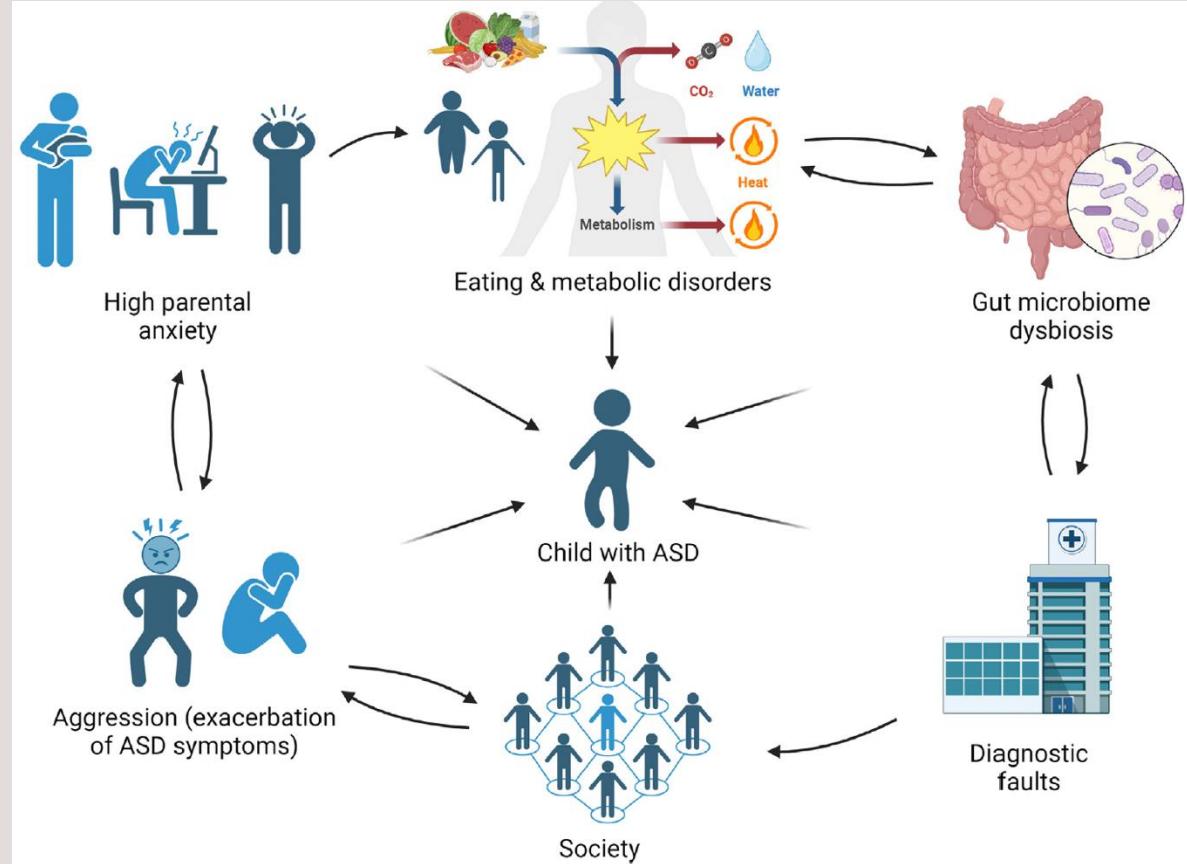
Léane, 17 ans

# Manger, une histoire très personnelle

Changer une habitude  
alimentaire, c'est...

Faire un apprentissage dans un environnement complexe

# Manger, un acte complexe

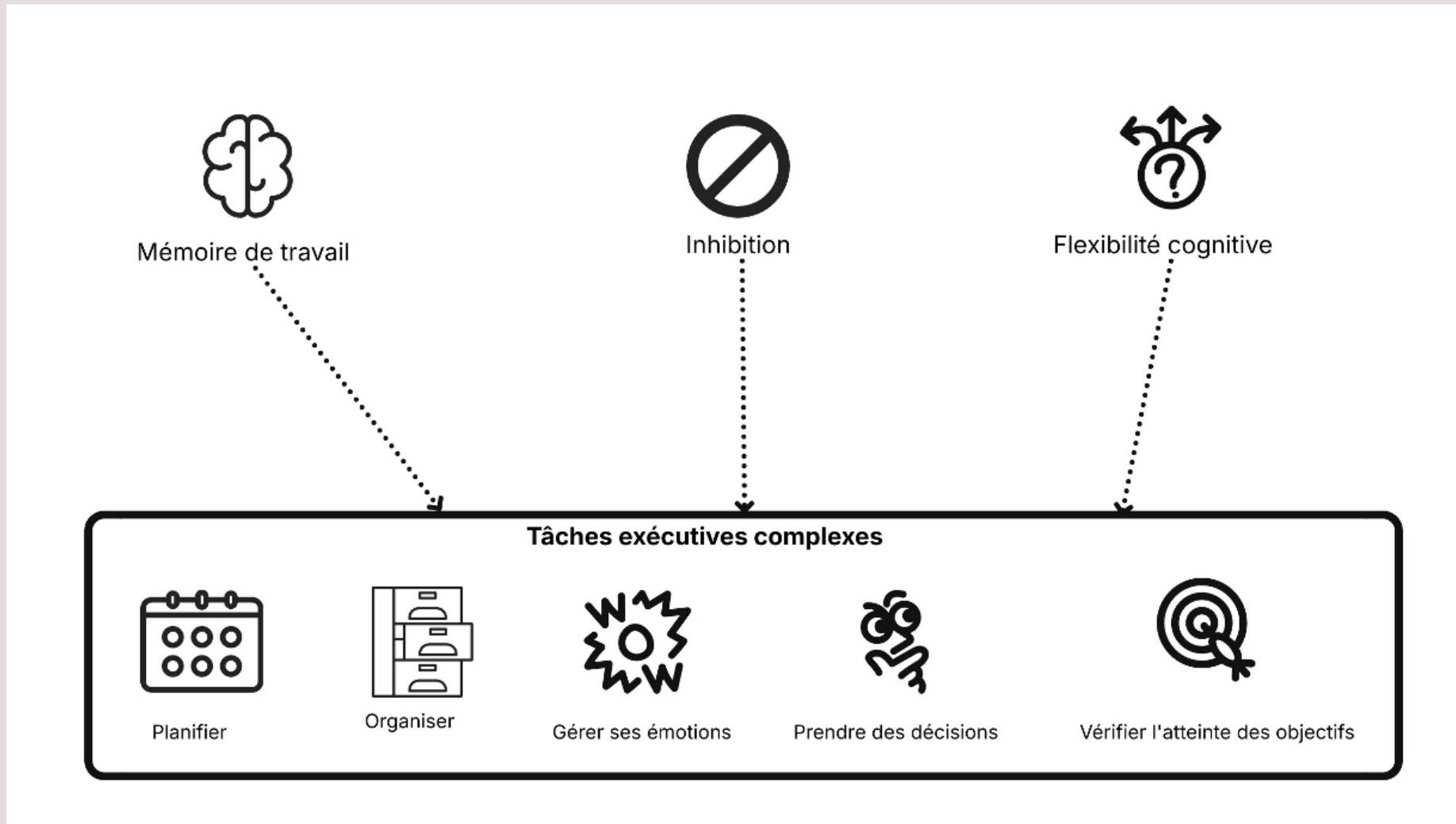


Importance d'une approche holistique

Interventions pédagogiques et thérapeutiques coordonnées

Sens du changement pour la personne concernée et compréhension par l'ensemble des acteurs

# Les fonctions exécutives, outils du changement



# Les fonctions exécutives

Jouent un rôle essentiel dans la régulation des conduites alimentaires, en particulier dans les prises de décision

# Fonctions exécutives

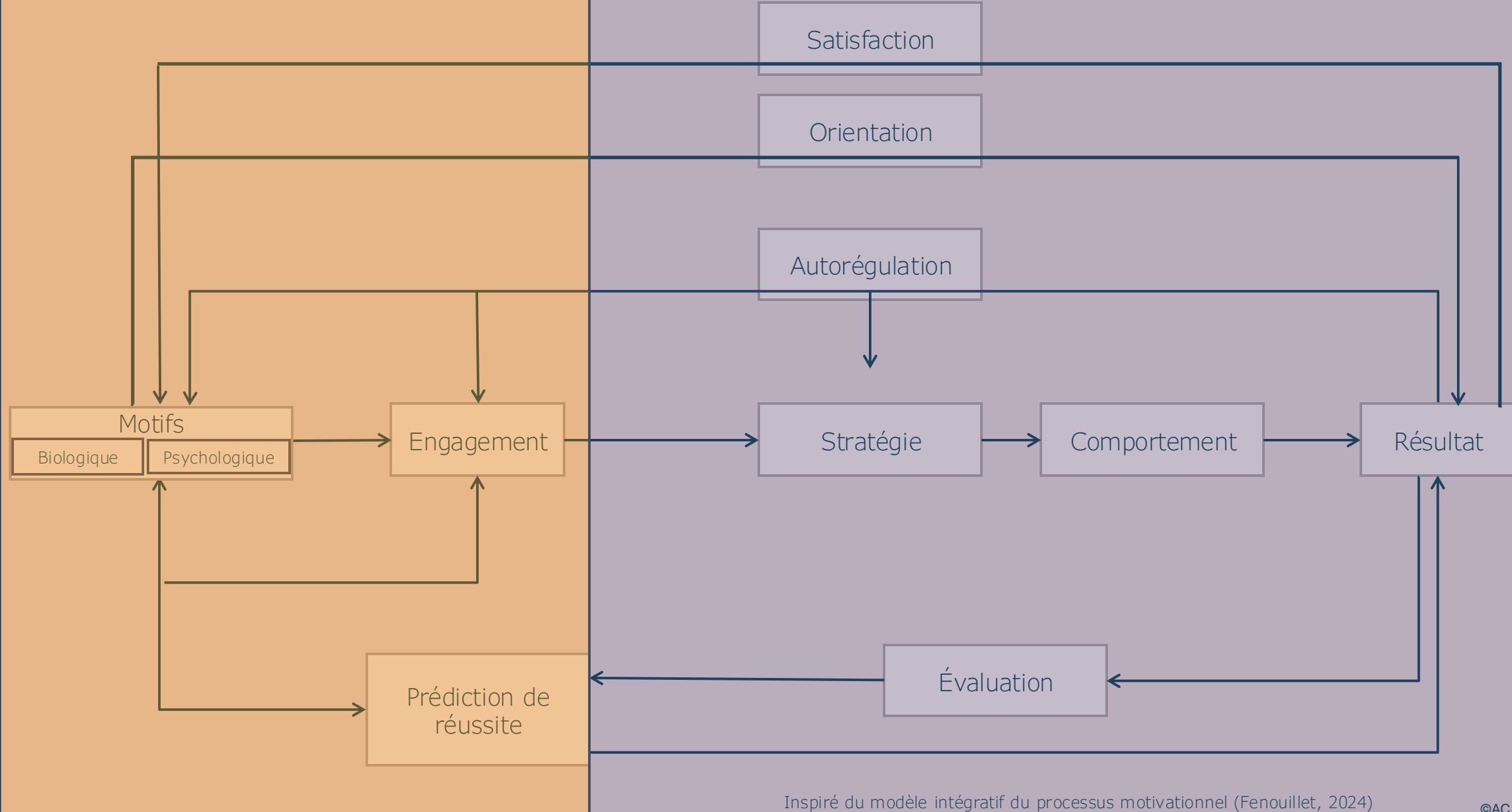
Chez l'enfant, un lien semble exister entre néophobie, flexibilité cognitive et capacité d'inhibition

Les fonctions exécutives sont hors-normes dans le TSA. Lien entre flexibilité cognitive et difficultés alimentaires

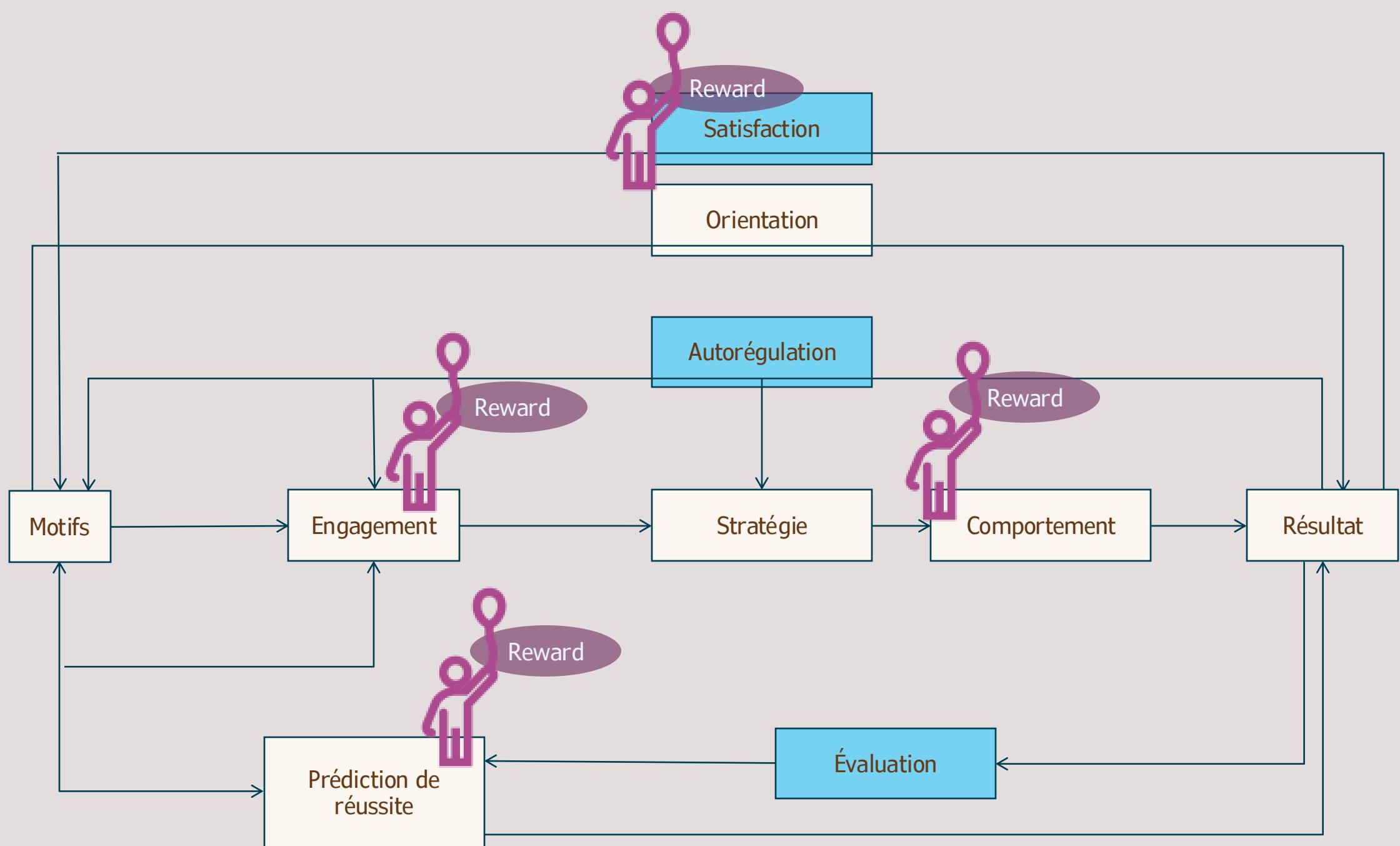
# Les leviers motivationnels vers un changement

# Envie

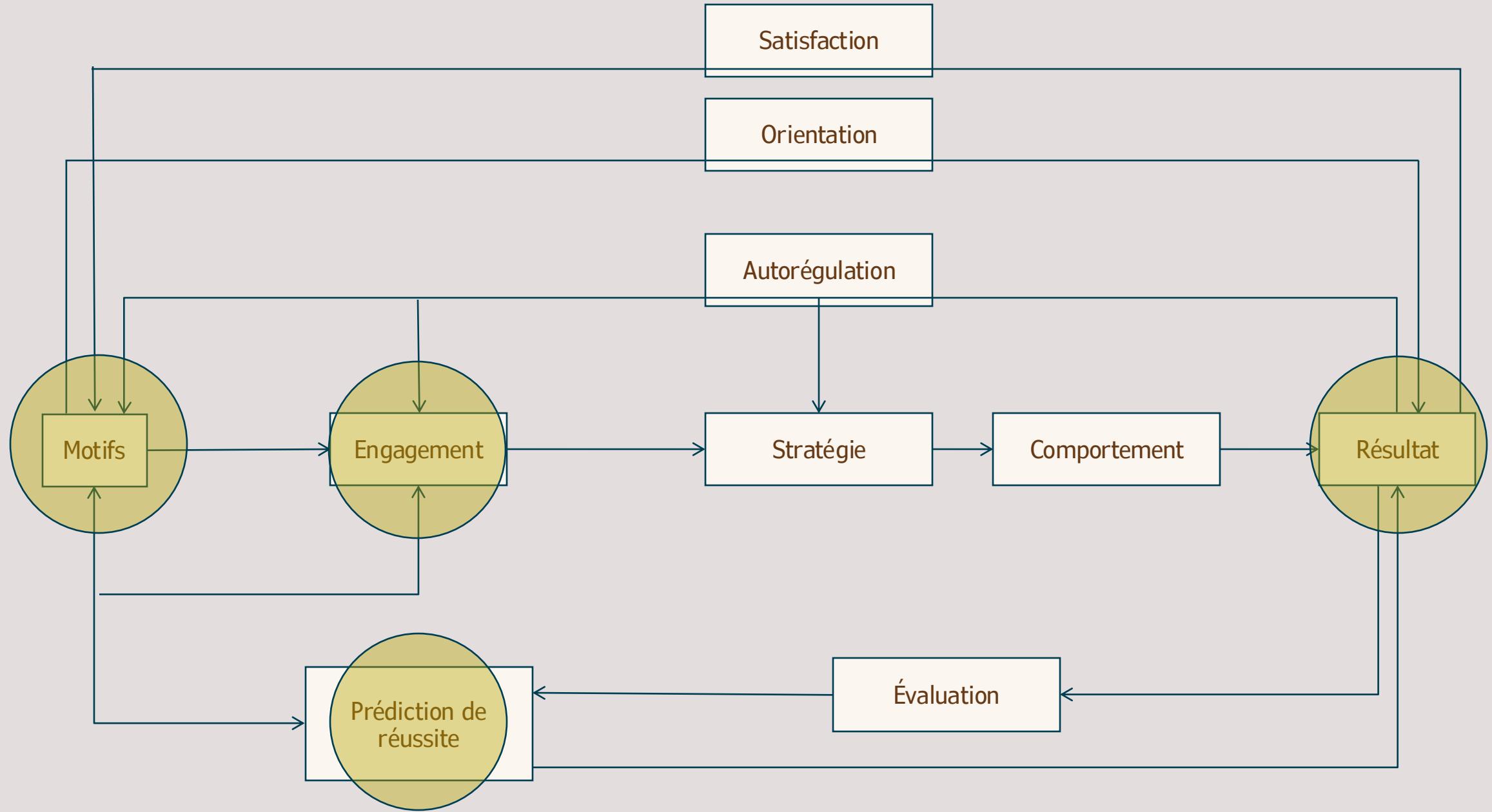
# Action



Avoir envie



# Sens et émotions positives



# Choisir le bon objectif pour les bonnes raisons

Se demander si un changement est réellement nécessaire

Objectiver la situation alimentaire

Prendre le temps de comprendre l'origine des difficultés

Travailler en réseau avec des compétences variées – manger est un acte complexe

Choisir un objectif qui fait sens pour la personne concernée

S'assurer de la compréhension de l'intervention par l'ensemble du réseau

Choisir un objectif qui peut réellement être atteint



Quand j'étais petite dans ma tête, vu que j'adore les dinosaures, j'étais un dinosaure qui mangeait les arbres et l'arbre, c'était le brocoli »

Lamia, 18 ans



« Quand le menu change au dernier moment, je peux prendre un aliment de ma liste des aliments « tout-terrain »

Léane, 17 ans, passionnée de courses automobiles et de Formule 1

(Luisier, 2018, 2017)

# Points d'attention

## Une activation du système de récompense atypique

- Hypersensibilité potentielle aux récompenses initiales (e.g. aliments riches en énergie)
- Anticipation différente (encodage, expériences négatives passées, etc.)

## Haut niveau d'anxiété

Andrzejewski et al. (2023), Bethell et al. (2014), Blum et al. (2024), Chain et al. (2020), Clements et al. (2023), Hartley et al. (2024), Oruc et al. (2018), Valori et al. (2023), Tschida et Yerys (2021), Tomaszek, (2025), Peverill, S et al. (2019), Williams et al. (2015)

# Plaisir avec le monde alimentaire

S'appuyer sur les intérêts des personnes concernées

Ancrer des émotions positives en mémoire par des expériences liées à l'alimentation

Tenir compte de la surcharge sensorielle et exécutive

Soutenir la construction émotionnelle positive par l'expérience répétée

Choisir des approches qui favorisent la motivation intrinsèque

Rendre prévisible

Expliciter les changements

Choisir une stratégie adaptée

# Anticipation

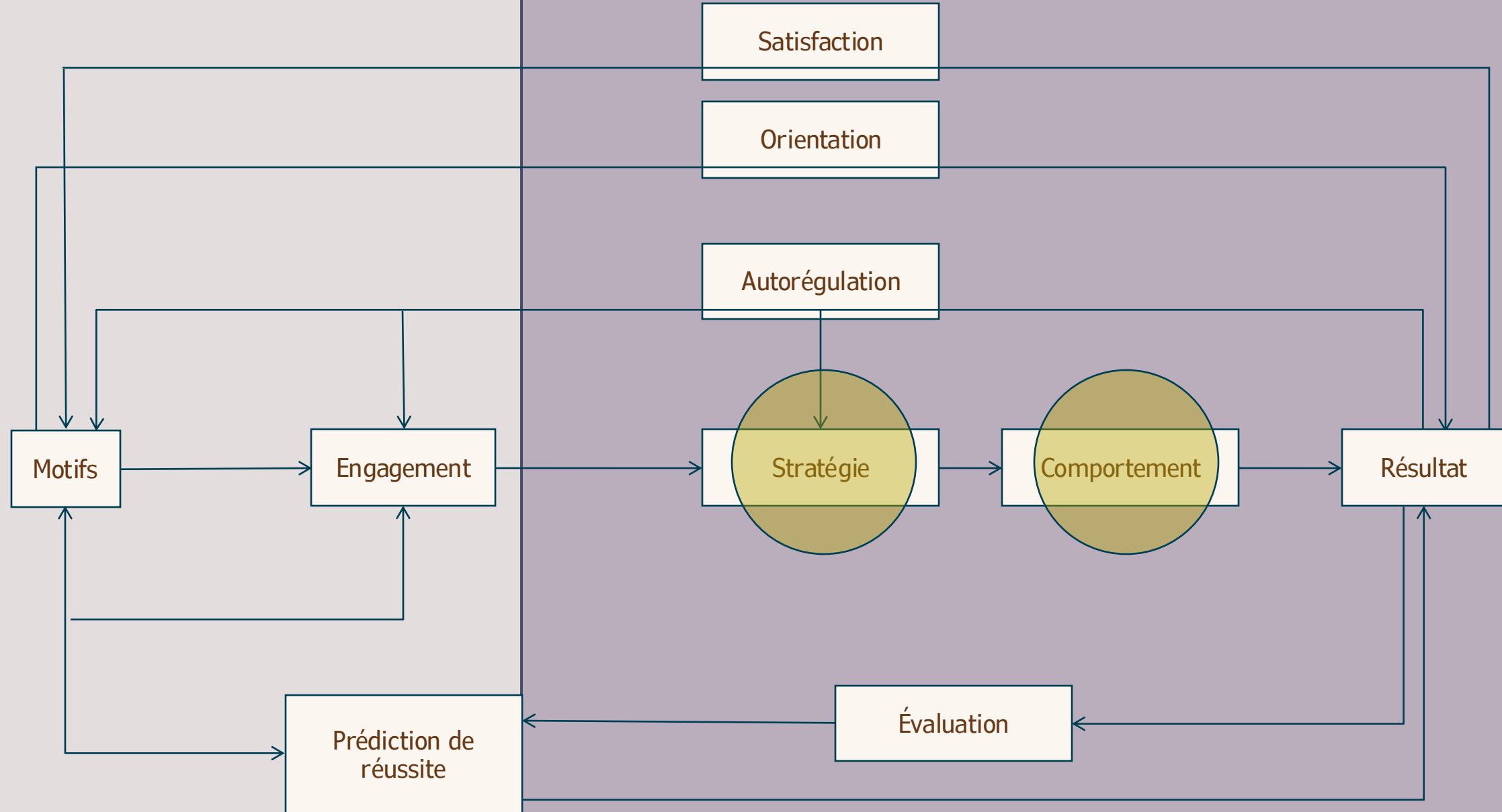
La pizza est un plat que Lamia, 18 ans, aime « à la base ». En fait elle choisit généralement des pizzas Margherita qu'elle peut aussi manger ailleurs qu'à la maison. Elle se souvient toutefois d'un restaurant qui avait servi une pizza Margherita avec trop de tomates sur les bords et trop de « petites graines de tomates », elle l'avait trouvée « dégueulasse » mais l'avait mangée quand même car elle avait faim et que c'était « de la pizza, quand même ».



# Action

# Une stratégie adaptée

# Action



# Fonctions exécutives et alimentation

Fonction exécutive	ARFID
Flexibilité faible	<p>Difficulté à gérer la néophobie alimentaire</p> <p>Plus de pensées rigides sur les aliments et leurs conséquences</p> <p>Focus sur les détails et les sensations liées à l'alimentation</p>
Mémoire de travail	<p>Sensible au stress</p> <p>Priorisation des informations (peur)</p>
Inhibition faible	<p>Difficulté à inhiber les préférences alimentaires, les rejets, les pratiques alimentaires, etc.</p> <p>Difficulté à inhiber l'anxiété</p>

# Temporalités



Quand l'odeur de fromage arrive sous nez,  
Fabien détourne brusquement la tête avec une  
grimace de dégoût. Puis son expression faciale  
change et il dit : «C'est du fromage». Il ramène  
sa tête dans son axe et dit : «C'est bon, j'aime  
le fromage».



# Trouver un chemin vers le changement

## Poser un cadre qui facilite l'acte de manger

- Structure temporelle, spatiale
- Rituels qui font sens et qui limitent le recours aux fonctions exécutives
- Transitions soignées (gestion du temps, éviter les surcharges)

## Tenir compte de la surcharge sensorielle et exécutive

- Évaluer le fonctionnement exécutif pour adapter les interventions
- « Doser » les expériences sensorielles/motrices
- Évaluer la pertinence « d'apprendre » au moment des repas
- Proposer des ateliers en dehors des repas
- Respecter la temporalité singulière
- S'appuyer sur les intérêts de la personne concernée

Créer des approches au-delà des normes

# Créer au-delà des normes



SCIENCES



CROYANCES,  
VALEURS, NORMES

## LOGIQUES SINGULIÈRES

Lamia, 18 ans, dispose de plusieurs assiettes. Une pour la salade, qu'elle mange en premier, «**c'est l'ordre logique**, l'entrée». Puis l'assiette avec les pâtes «parce que c'est au beurre», puis la viande dans une autre assiette afin que la sauce ne se mélange pas avec les pâtes, «ça changerait le goût». La viande est «un complément». Lamia reviendra à la fin à l'assiette de pâtes, si elle a encore faim.

Luisier 2017, 2018

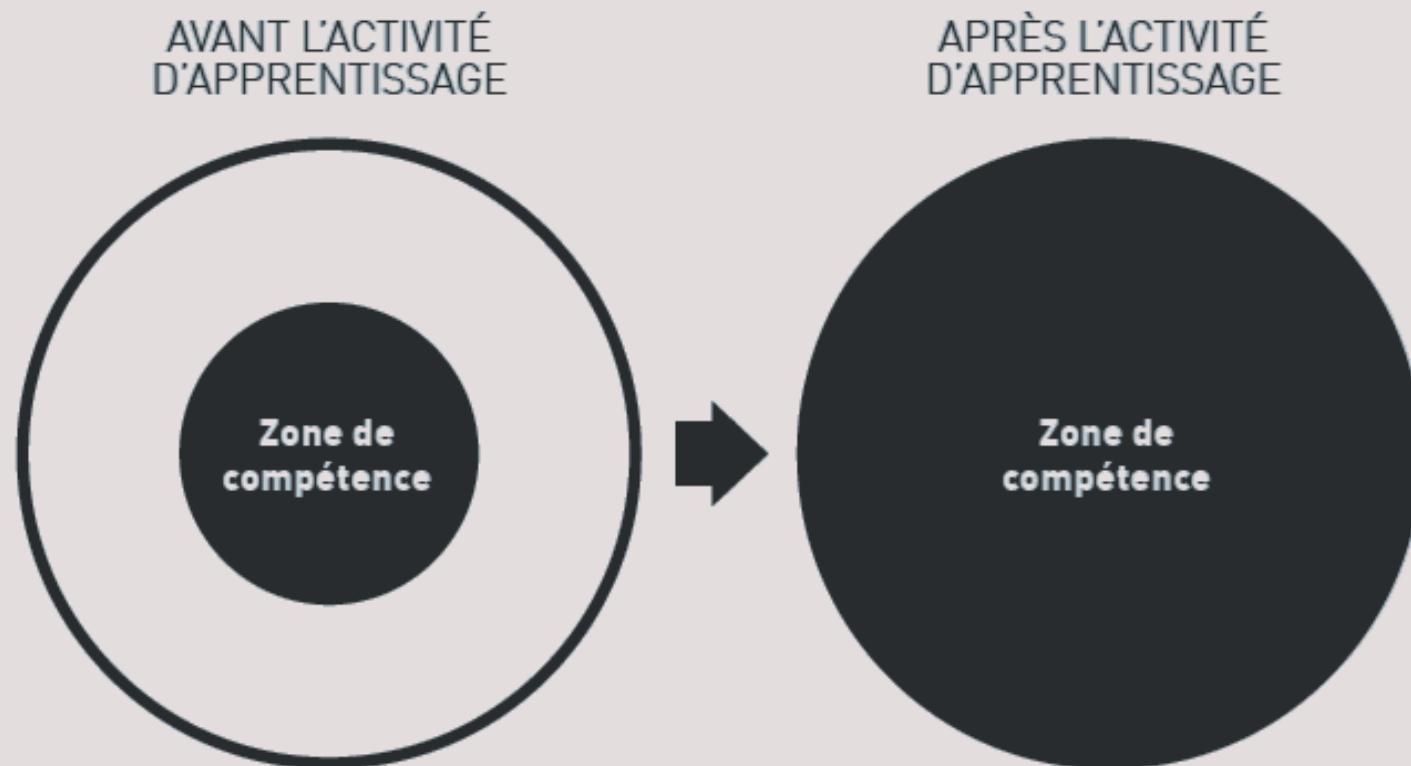


# Développer ses compétences singulières

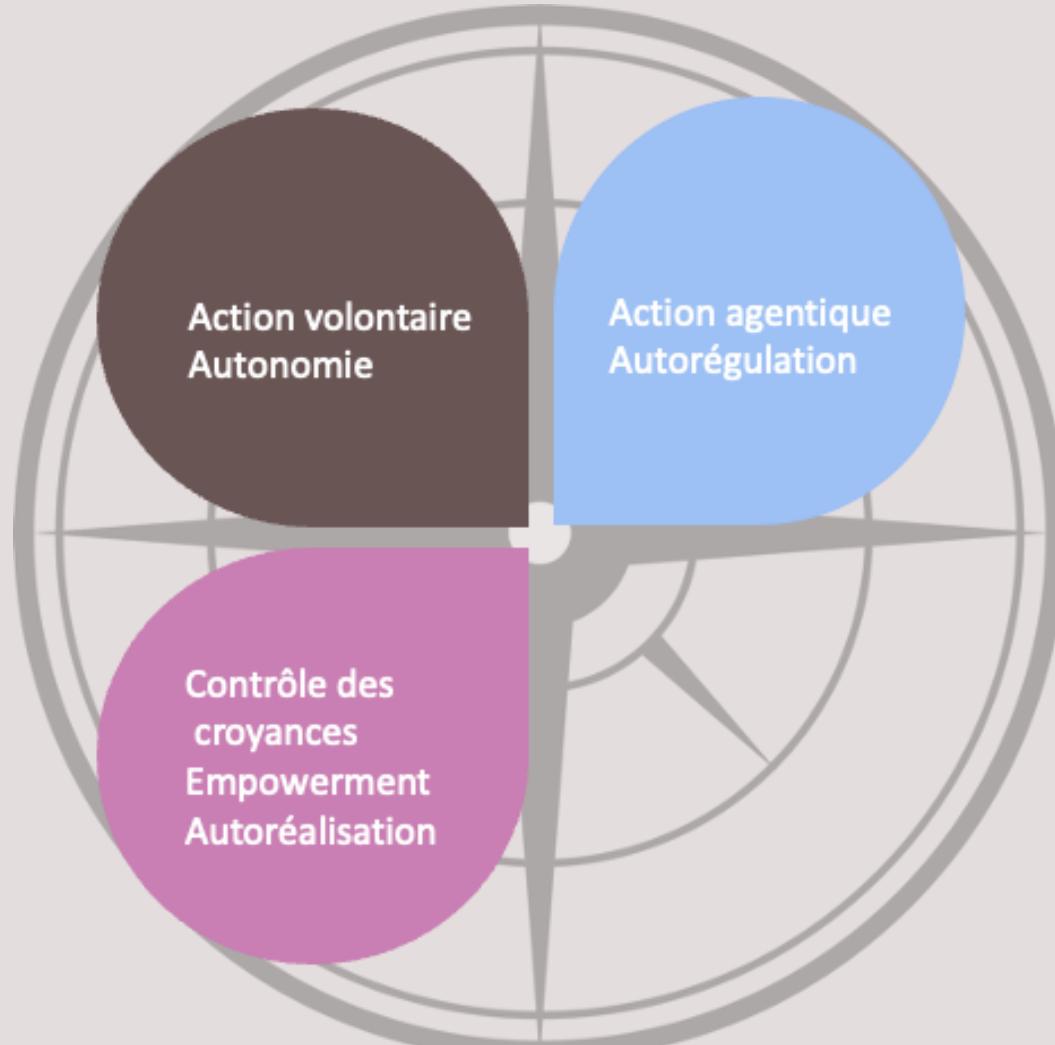
# Choisir un changement accessible

## **Point d'attention pour les accompagnants !**

Un changement qui vous paraît petit peut sembler impossible pour la personne concernée.  
Scinder en petites étapes.



# Soutenir l'autodétermination



# Goûtez le plaisir et découvrez le monde



Merci de votre  
attention

Anne-Claude Luisier

[anne-claude.luisier@brocoli-factory.ch](mailto:anne-claude.luisier@brocoli-factory.ch)

[brocoli-factory.ch](http://brocoli-factory.ch)

Compléments

