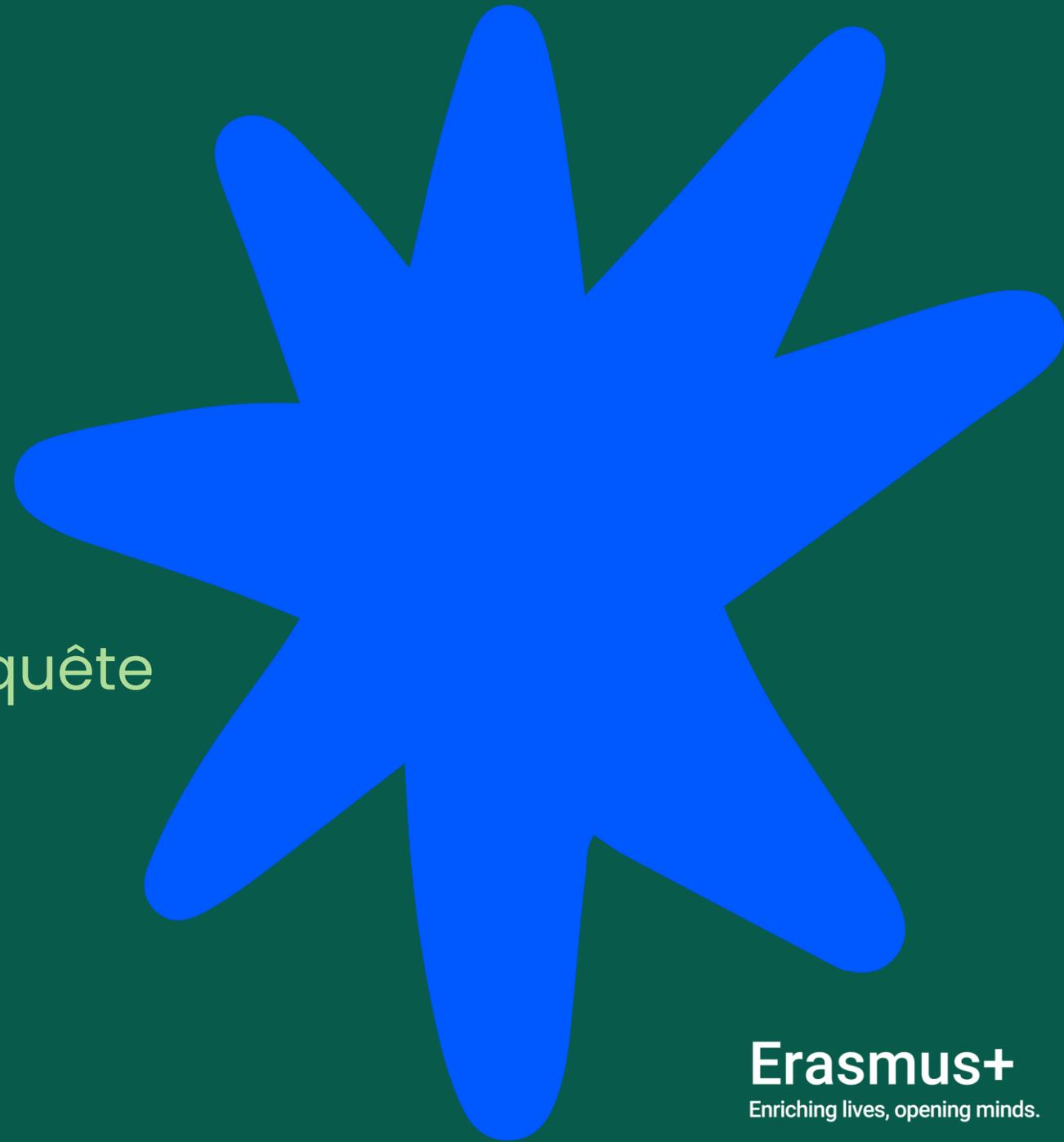


Projet APIA

Résumé des résultats de l'enquête



Présentation du projet

Le projet APIA a été lancé **le 31 décembre 2023 et se déroulera sur 36 mois, jusqu'au 31 décembre 2026**. Ses principaux objectifs sont les suivants :

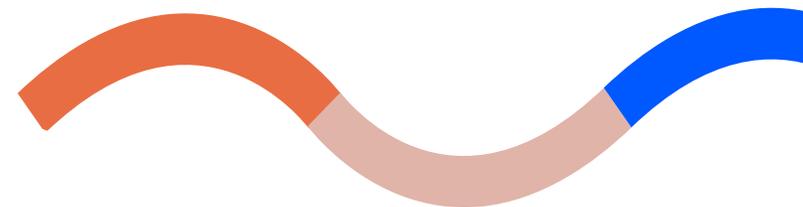


Favorise **l'inclusion et l'autonomie des adultes atteints de TSA** grâce à une alimentation adaptée.



Fournit des **outils pour aider les professionnels et les aidants** à améliorer l'autonomie et le bien-être.

Consortium



EXPERTS ALIMENTATION

Universidad de Zaragoza – Espagne : professeures et chercheuses en nutrition

Les Insatiables – France : coordinatrices de projet et vision durable de l'alimentation

EXPERTS AUTISME

Fondazione per l'Autismo A18 – Italie : psychiatres spécialisé.es

CADIS – Espagne : groupe d'associations travaillant avec les personnes handicapées, y compris celles atteintes d'autisme.

EXPERTS RECHERCHE, CONSEIL ET COORDINATION DE PROJET EUROPÉEN

Association Pour La Solidarité – Belgique : expert en enquêtes quantitatives et qualitatives.

Méthodologie des enquêtes

Afin de mener à bien ce projet ambitieux, la première année (janvier 2024 – mars 2025) a servi de **phase de diagnostic théorique visant à identifier les questions clés et orienter les prochaines étapes de la recherche et de l'intervention.**

- * **Revue de littérature**

Identification des lacunes en matière d'information nutritionnelle chez les adultes atteints de TSA.

- * **Analyse fonctionnelle**

Observation des comportements alimentaires des adultes atteints de TSA.

- * **Enquête qualitative**

Exploration des pratiques et des besoins des professionnels et des aidants familiaux.

- * **Enquête quantitative**

Validation des besoins identifiés à plus grande échelle.

* Revue de littérature



Au début du projet, **Sara Remón, Ana Ferrer-Mairal et Teresa Sanclemente** (*Université de Saragosse*) ont passé en revue **43 articles scientifiques** sur la nutrition et l'autisme chez les adultes.



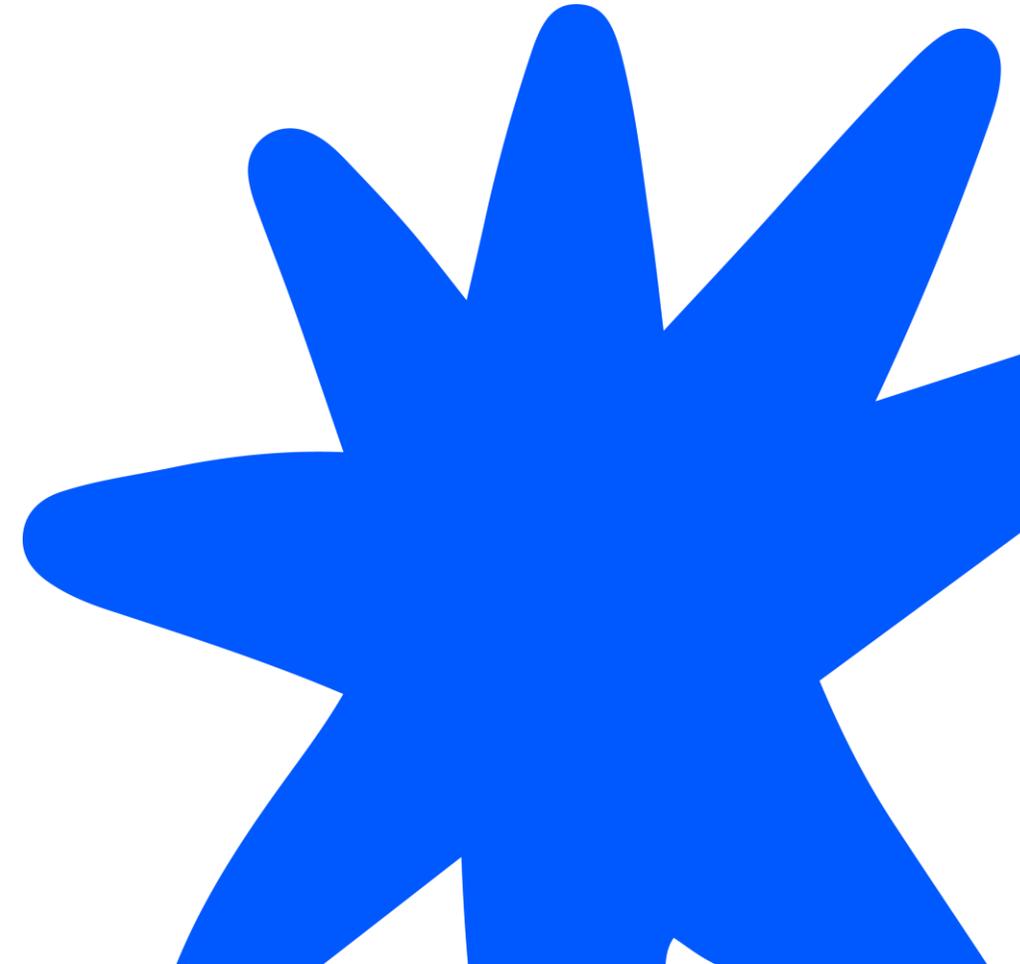
Elles ont publié un article soumis à un examen par les pairs : "**Food and Nutrition in Autistic Adults: Knowledge Gaps and Future Perspectives**" *Nutrients*, 2025

 [Lire l'article complet ici](#)

* Analyses fonctionnelles

Chaque étude consistait à **observer des adultes atteints de TSA avant, pendant et après les repas pendant plusieurs jours** afin de mieux comprendre leur relation avec l'alimentation.

Organisation	Nombre d'analyses réalisées
A18	13
CADIS Huesca	3
Total	16



* Entretiens qualitatifs

15 entretiens avec des professionnels de l'autisme et des aidants dans tous les pays partenaires.

Pays	Participants
Belgique	2
Espagne	10
France	2
Italie	1
Total	20



* Questionnaires quantitatifs

Une enquête en ligne a été diffusée dans les quatre pays participants.

168 réponses ont été recueillies auprès de professionnels et d'aidants familiaux.

Pays	Total	Professionnels	Aidants
France	73	37	36
Italie	39	14	25
Espagne	33	13	20
Belgique	23	9	14
Total	168	73	95

* Méthode de Delphes

Nous avons recueilli les **avis de divers experts** (notamment des diététicien.nes-nutritionnistes, des psychologues, des orthophonistes,...) sur les sujets les plus importants à aborder dans nos guides en utilisant la méthode de Delphes.

Pays	Répondants
Belgique	6
Espagne	5
France	6
Italie	3

Pays	Répondants
Belgique	1
Espagne	5
France	3
Italie	4



Principaux résultats

Les informations suivantes explorent la **relation complexe entre l'autisme et l'alimentation**, mettant en lumière les sensibilités sensorielles, les troubles du comportement, les habitudes alimentaires et les contraintes pratiques rencontrées dans les établissements de soins, **telles que rapportées par les personnes interrogées dans le cadre de l'enquête et les professionnels du secteur.**

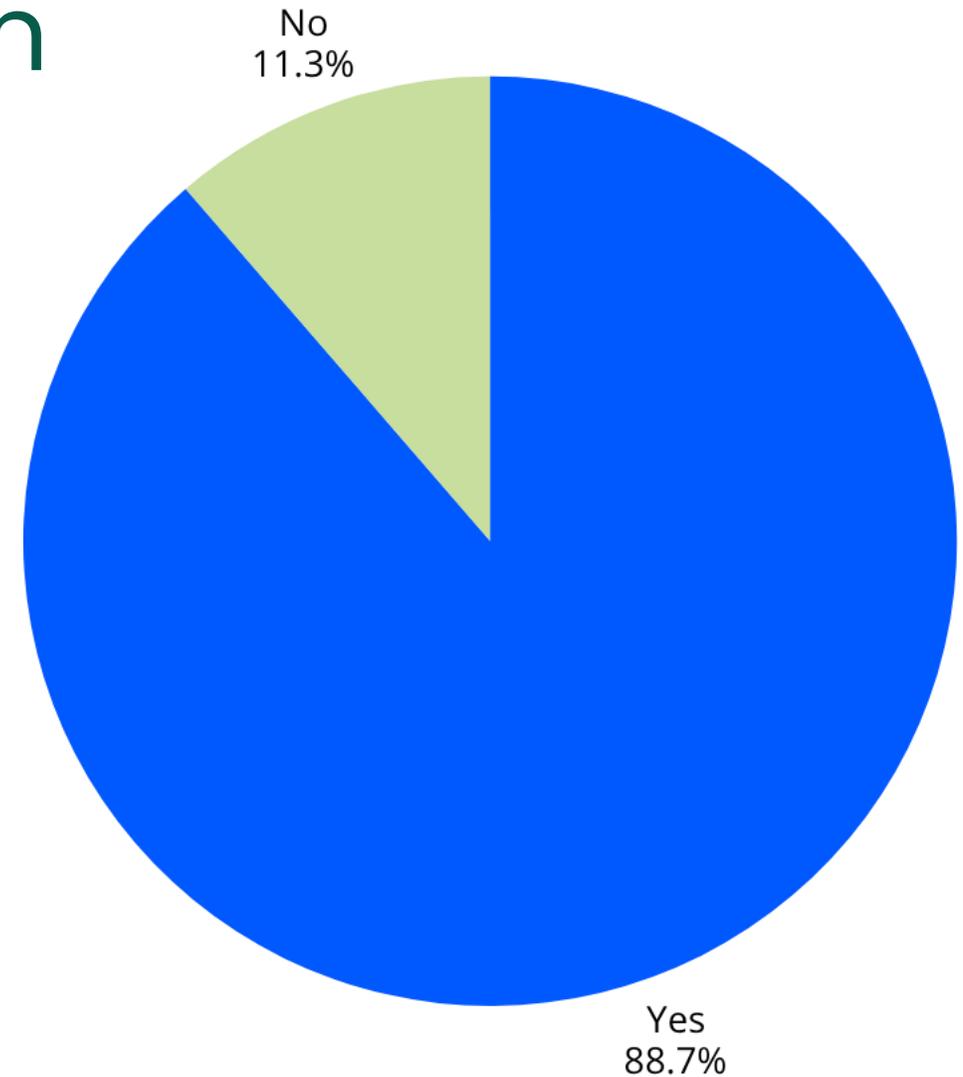


Autisme & alimentation

Quels sont les processus en jeu ?

90.7%

Des personnes interrogées ont convenu qu'il existe un **lien entre les caractéristiques sensorielles des aliments et les comportements problématiques** pendant les repas.

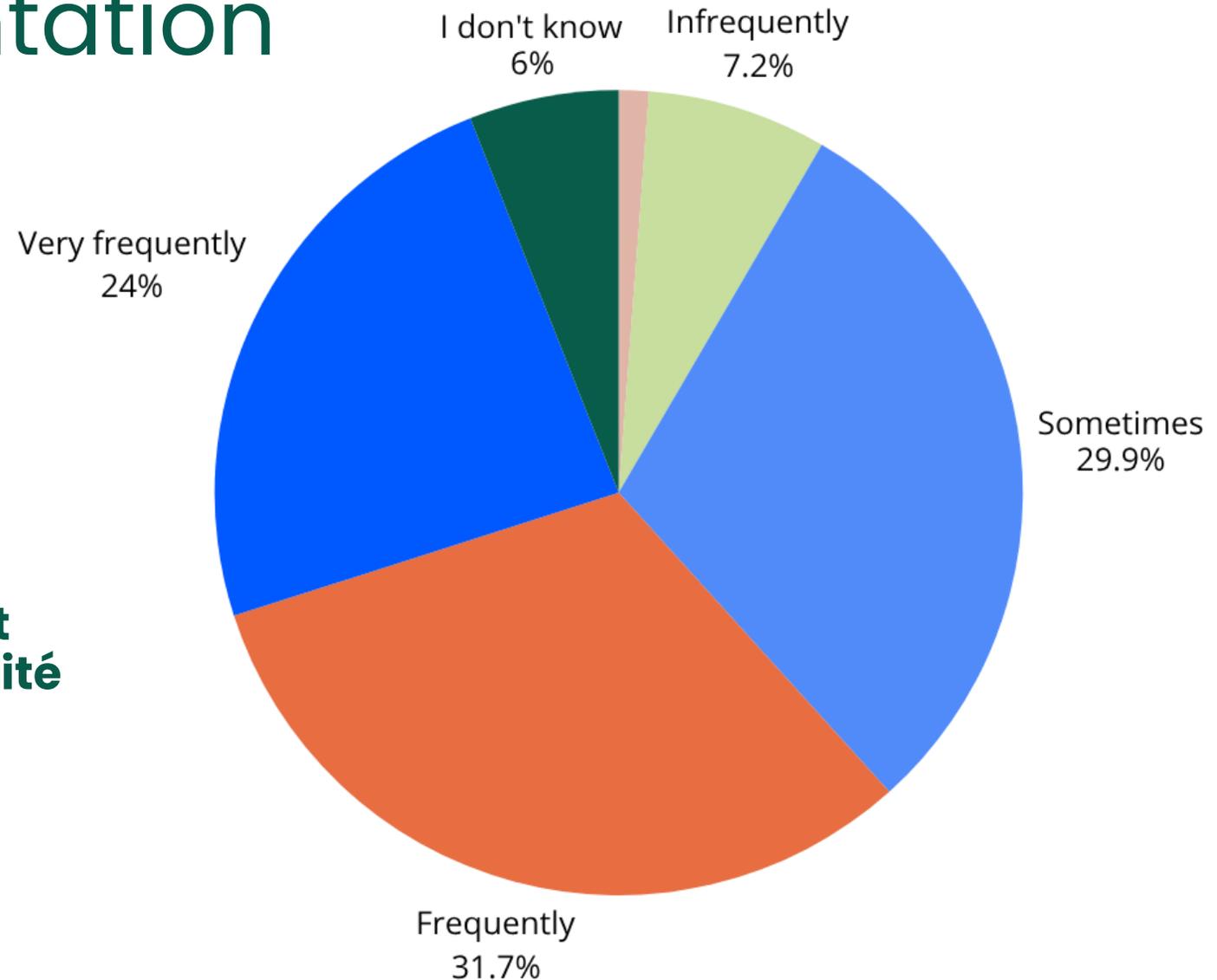


Autisme & alimentation

Quels sont les processus en jeu ?

55.7%

Des personnes interrogées ont indiqué que **les comportements difficiles interfèrent fréquemment ou très fréquemment avec la facilité à manger** pendant les repas.



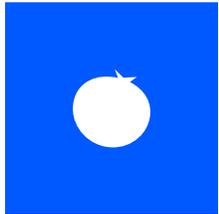
Autisme & alimentation

Quels sont les enjeux ?



Rigidité cognitive et sensibilité sensorielle

Perturbe les habitudes familiales et crée des tensions pendant les repas.



Sélectivité alimentaire

La préférence pour certains aliments limite la variété alimentaire.



Néophobie (peur des nouveaux aliments)

Rend difficile l'introduction d'une alimentation équilibrée.

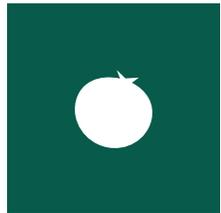
Autisme & alimentation

Quels sont les enjeux ?



Habitudes alimentaires individuelles

Les préférences et les aversions varient considérablement d'un individu à l'autre.



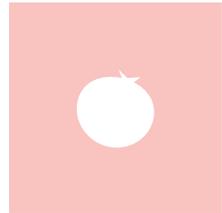
Difficultés de communication

Influence la coopération pendant les repas et la gestion des comportements difficiles.



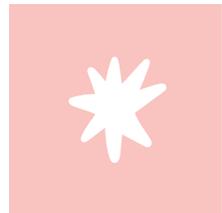
Autisme & alimentation

Quelle est la qualité moyenne de l'alimentation des personnes atteintes de TSA ?



Mauvaises habitudes alimentaires

La consommation fréquente d'aliments ultra-transformés et riches en calories entraîne une santé physique plus précaire que chez les personnes non autistes.



Obésité et insuffisance pondérale

Ces conditions sont courantes et associées à des difficultés liées aux activités physiques et aux effets secondaires des médicaments, et pas seulement à l'alimentation.



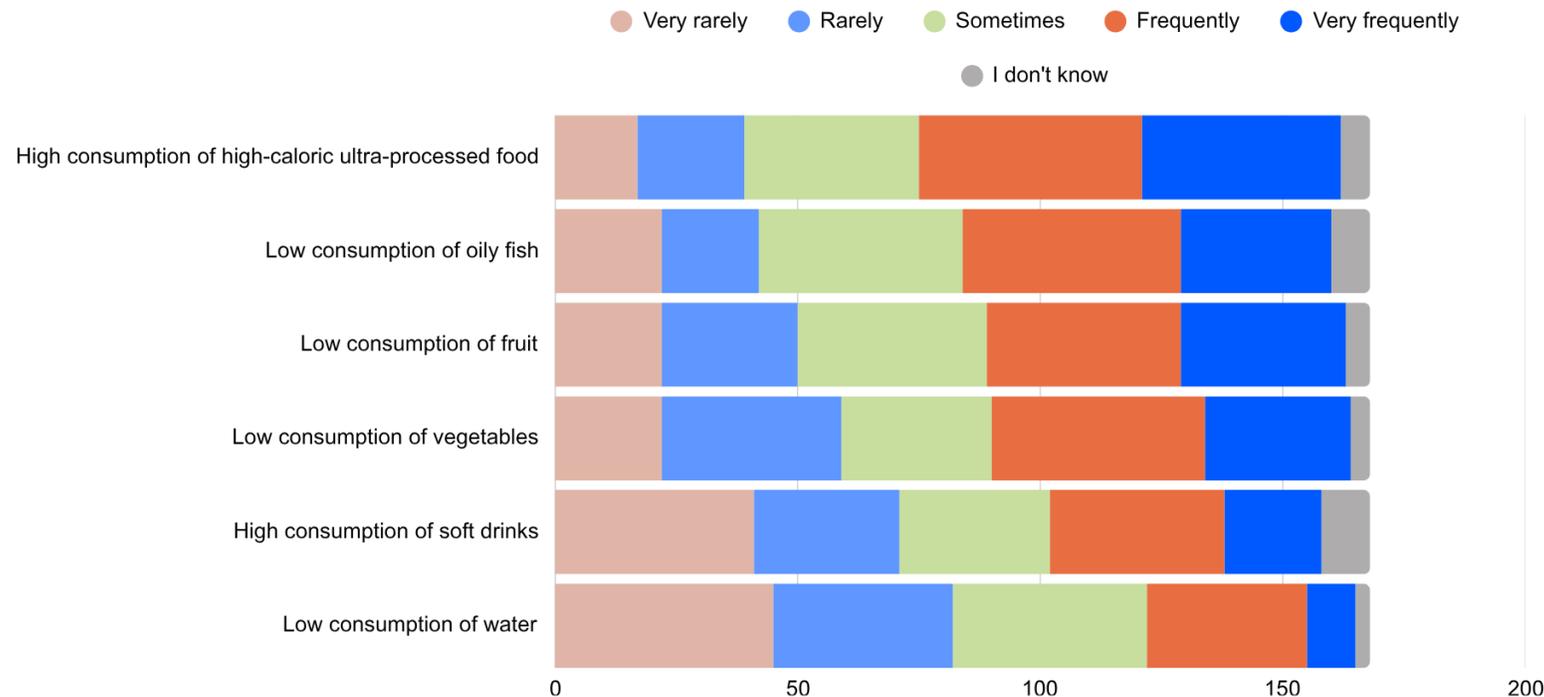
Autres problèmes de santé

Risque accru de diabète, de maladies cardiaques, de troubles gastro-intestinaux, de troubles du sommeil et de problèmes de santé mentale.

Autisme & alimentation

Quelle est la qualité moyenne de l'alimentation des personnes atteintes de TSA ?

Les adultes atteints de TSA souffrent souvent d'une mauvaise santé physique, en partie à cause de leur consommation fréquente d'aliments ultra-transformés et de leurs difficultés à pratiquer une activité physique. Les problèmes courants incluent l'obésité, l'insuffisance pondérale, le diabète, les maladies cardiaques, les troubles gastro-intestinaux et du sommeil, ainsi que les troubles de santé mentale.



Autisme & alimentation

Quelle est la qualité moyenne de l'alimentation des personnes atteintes de TSA ?

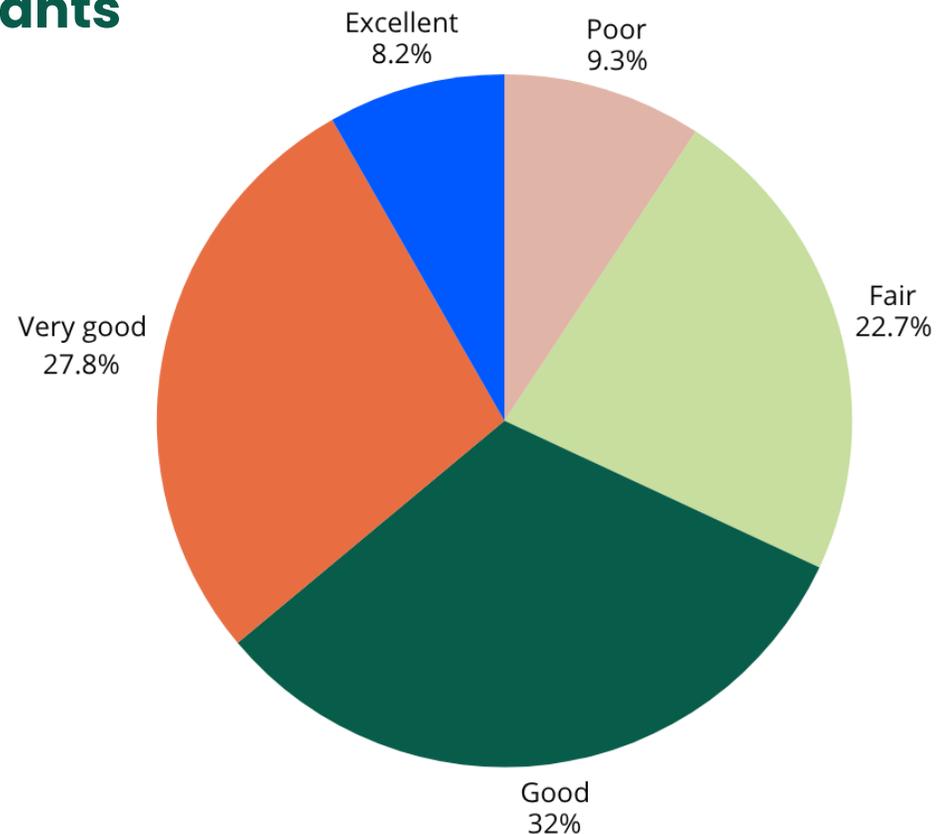
Le **contexte et l'environnement peuvent également jouer un rôle important dans la qualité de l'alimentation**. Notre enquête a révélé une différence dans la qualité perçue du régime alimentaire des personnes atteintes de TSA selon qu'elles se trouvaient avec leur famille ou dans un centre.



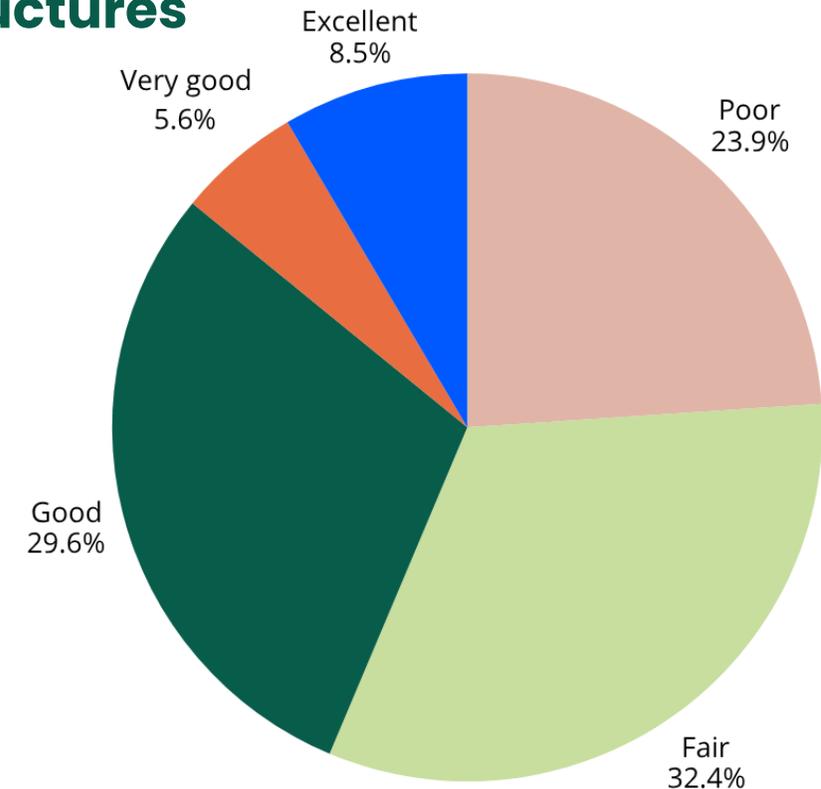
Autisme & alimentation

Comment évalueriez-vous la qualité de l'alimentation des personnes atteintes de TSA avec lesquelles vous travaillez ou dont vous vous occupez ?

Aidants



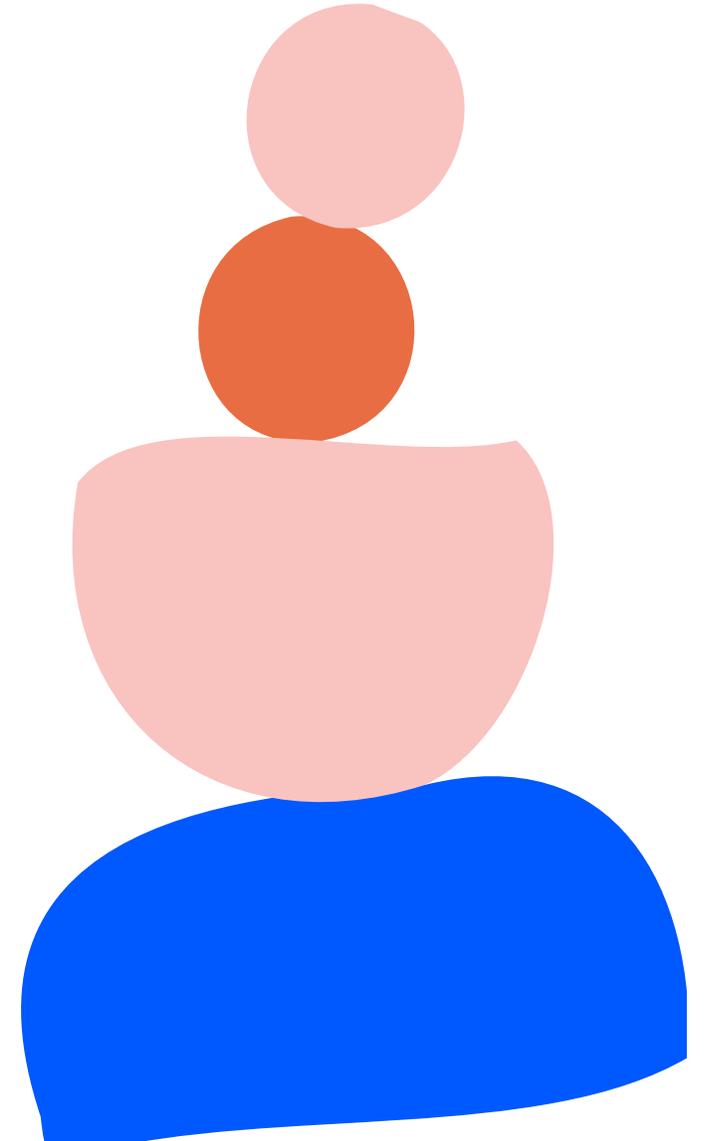
Structures



Autisme & alimentation

Contraintes pratiques des centres

Des difficultés de communication, un manque de formation spécialisée du personnel et, surtout, des contraintes financières ont entravé la mise en œuvre de régimes alimentaires personnalisés dans les centres.

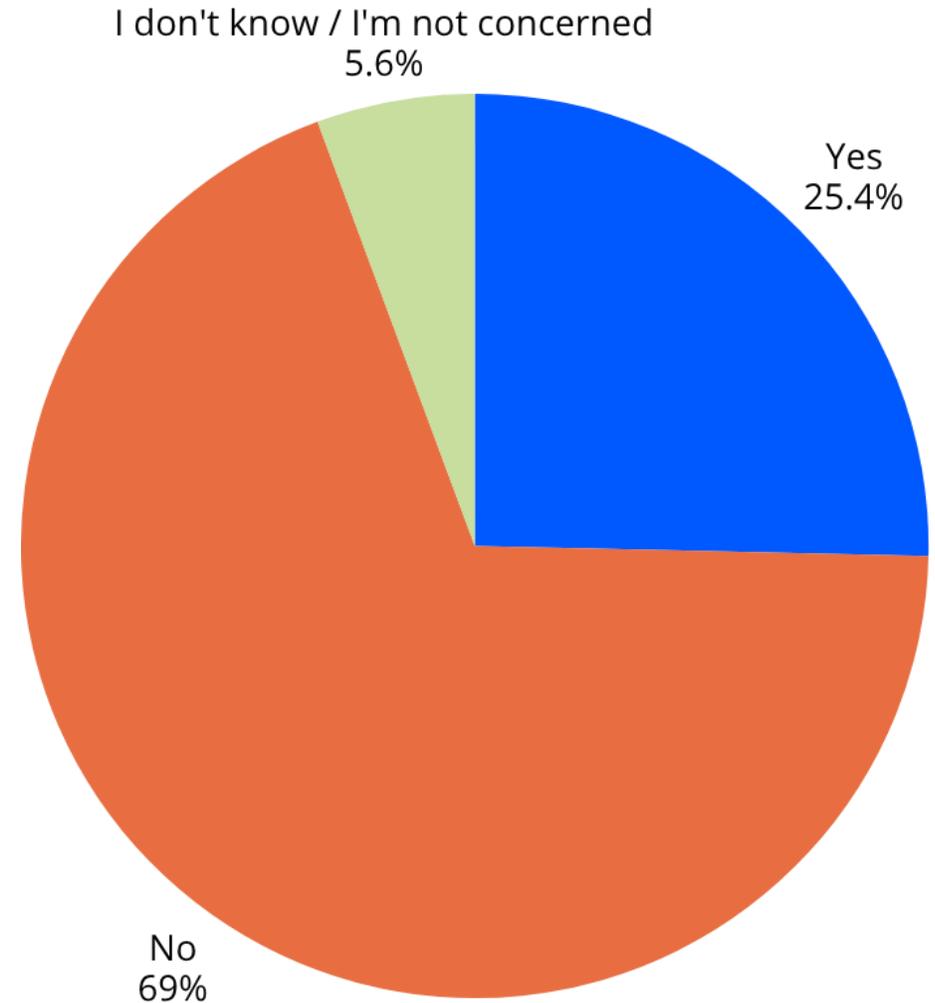


Autisme & alimentation

Contraintes pratiques des centres

69%

Des professionnels ont déclaré **ne pas disposer de moyens suffisants pour adapter le régime alimentaire** des personnes qu'ils accompagnent en fonction de leurs capacités sensorielles.



Autisme & alimentation

Quelles mesures semblent efficaces ?



Méthode n°1 : Exposition progressive

- * **Répétition combinée à une progression graduelle.**
- * **Gestion prudente de la pression** pour éviter une surcharge sensorielle ou émotionnelle.
- * **Exposition répétée** à de nouveaux aliments pour encourager une alimentation plus variée.



Méthode n°2 : Renforcement positif et environnement favorable

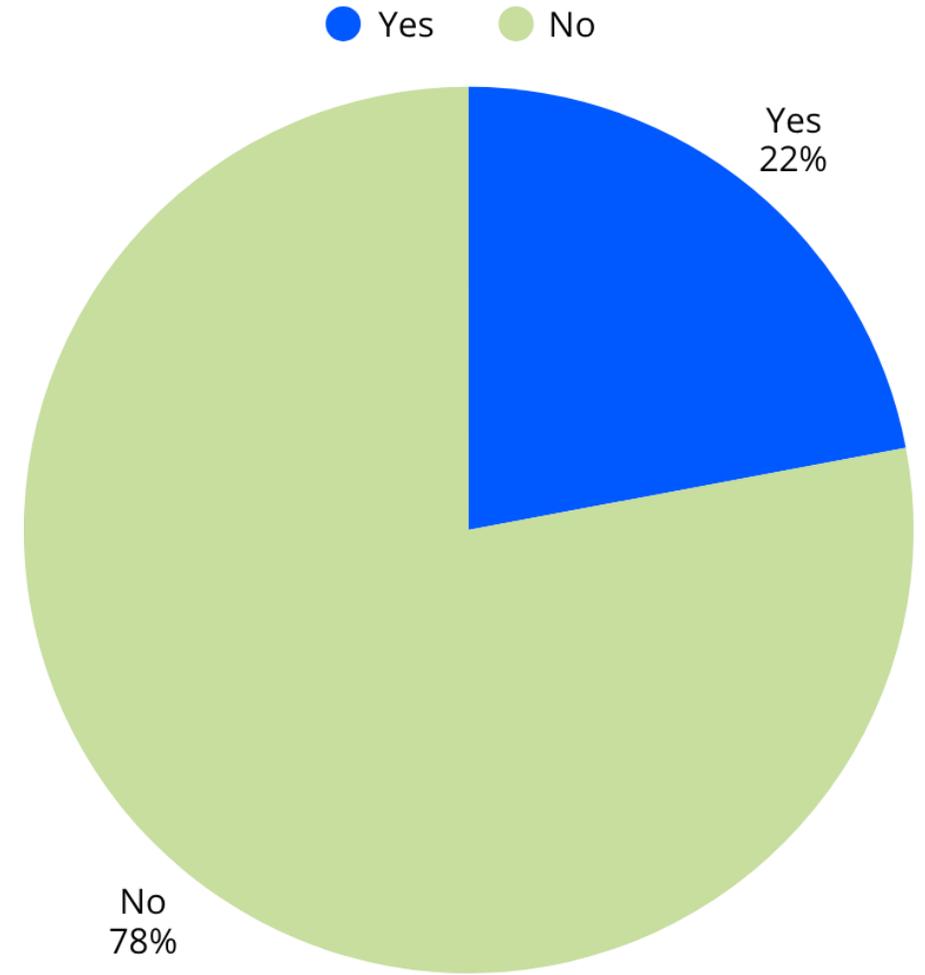
- * **Utilisation de récompenses** comme renforcement positif
- * **Établir une relation de confiance** avec les aidants
- * **Mettre l'accent sur le calme, la cohérence et la prévisibilité**
- * **Tirer parti de l'effet d'imitation** chez les personnes atteintes de TSA

Autisme & alimentation

Besoins en formation

78%

Des **aidants familiaux et des professionnels** ont **déclaré se sentir insuffisamment informés sur les besoins alimentaires** des personnes atteintes d'autisme.



Autisme & alimentation

Besoins en formation

En général, les thèmes suivants ont été considérés comme les plus importants à inclure dans une formation :

- ✔ **Comprendre et gérer les sensibilités alimentaires**
chez les personnes atteintes de TSA
- ✔ **Connaissances générales en nutrition**
- ✔ **Stratégies pratiques pour les repas**
- ✔ **Outils et méthodes d'analyse**
des comportements alimentaires

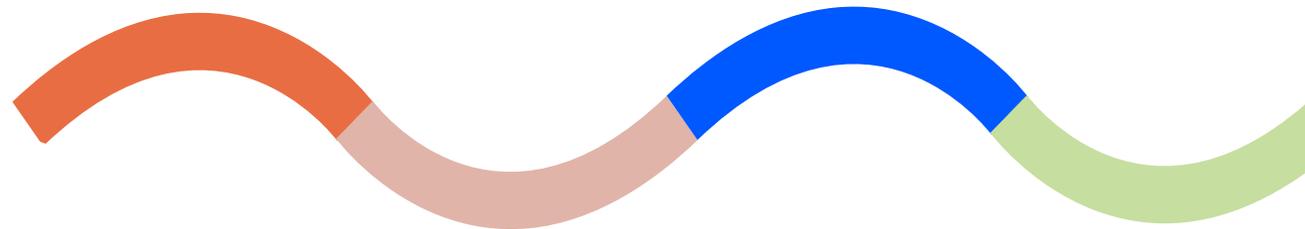


Autisme & alimentation

Recommandations politiques

Les recommandations communes des participants incluaient :

- **Former les professionnels de santé à la nutrition** adaptée à l'autisme
- **Allouer davantage de ressources** aux institutions
- **Intégrer des nutritionnistes formés à l'autisme** dans les établissements de soins
- **Promouvoir l'éducation nutritionnelle à long terme** pour les personnes atteintes de TSA
- **Équilibrer la formation théorique et le soutien pratique**



Merci !

Juliette VACHON - 07 89 00 06 43
Juliette.vachon@groupe-sos.org

Lucille MONDAIN-MONVAL - 07 87 24 30 49
Lucille.mondain-monval@groupe-sos.org



apiaforautism.com