

COMMENT BIEN NOURRIR SON CERVEAU À TOUT ÂGE ?

#RencontresIN2022

Les Rencontres de l'Institut Nutrition, la Fondation Restalliance, ont réuni un large panel d'experts en nutrition afin d'échanger sur le lien entre alimentation et cerveau du mangeur fragile. Cet évènement a été l'occasion de remettre le <u>Prix de l'Institut Nutrition</u> au projet Lettres Savoureuses, porté par l'IME du Centre de la Gabrielle, ainsi que le <u>Prix Coup de Cœur du Public</u> au centre CALYDIAL pour son projet UniverSel! Tout ce que vous devrez retenir de cette 3ème édition des Rencontres se trouve dans cette synthèse.

EN RÉSUMÉ

Les 3èmes Rencontres de l'Institut Nutrition, animées par Anne Moreau, Déléguée Générale, se sont déroulées le 31 mai 2022 à la Cité Internationale de la Gastronomie de Lyon autour du thème « Comment bien nourrir son cerveau à tout âge ? ». L'impact du sucre sur notre cerveau a été le point d'ouverture de ces Rencontres. Si le glucose est indispensable au bon fonctionnement du cerveau, certains autres sucres comme le fructose ont des effets bien plus méconnus car les études chez l'homme sont complexes à réaliser. En termes de recommandations de consommation, si les adultes les respectent (100g/jour/personne), cela reste plus compliqué chez les adolescents et les enfants, du fait notamment de leur appétence pour les aliments ultra-transformés et très sucrés. Nous sommes donc face à un réel enjeu de santé publique. Les experts ont ensuite abordé la question de la maladie d'Alzheimer, et de la manière de la prévenir et de la prendre en charge notamment via l'alimentation. Cette dernière impactant le cerveau à chaque étape de notre vie, il est important de la prendre en considération, au même titre que le sommeil ou l'activité physique. La maladie d'Alzheimer va impacter le comportement alimentaire des personnes et l'origine multifactorielle de la pathologie nous oblige à nous tourner vers une prévention et une prise en charge globales et personnalisées. La dernière table ronde s'est intéressée aux pistes d'accompagnement en termes de pratique alimentaire pour les enfants atteints d'un handicap. Il faut avant tout retenir qu'un enfant en situation de handicap reste avant tout un enfant. Le but n'est pas de le forcer à manger, mais davantage de lui permettre de découvrir par lui-même son alimentation et de lui proposer sans cesse de la nouveauté afin qu'il puisse, à son rythme, élargir son répertoire alimentaire tout en conservant cette notion de plaisir de manger.



Un **replay** est d'ores et déjà disponible ici, sur la chaîne YouTube de l'Institut Nutrition.

Retrouvez les tweets de l'évènement en suivant l'hashtag #RencontresIN2022.



GRAND TÉMOIN



Xavier FIORAMONTI

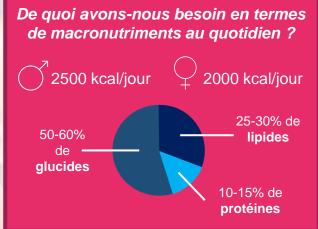
Chercheur à l'INRAE et chargé de recherche dans le laboratoire NutriNeuro à Bordeaux

LES EFFETS DU SUCRE SUR LE CERVEAU

Bien que l'effet de l'alimentation sur la santé soit un sujet dans l'ère du temps, rappelons-nous d'Hippocrate, qui en 377 av JC, s'était déjà intéressé à ce concept en déclarant « Que l'aliment soit ta seule médecine ». Avec 3 repas minimum par jour, l'alimentation est au centre du quotidien de chacun. On peut alors se demander, pourquoi mangeons-nous ?

Le Dr Xavier Fioramonti répond à cette question en énumérant différentes raisons. Manger répond à une fonction affective avec le plaisir que l'on a de manger, à une fonction socio-culturelle lors du partage des repas mais également à une fonction biologique comprenant à la fois les besoins biologiques, énergétiques et les besoins d'informations de notre organisme.

Pour fonctionner, notre organisme a besoin de nourriture et en particulier de glucides. Si l'on se concentre sur les sucres, quels sont ceux que nous consommons ? Il y a-t-il des bons et des mauvais sucres ? Tous les sucres ont-ils les mêmes effets sur le cerveau ?



QUELS SUCRES CONSOMMONS-NOUS? SOMMES-NOUS ADDICTS?

Nous consommons du sucre naturel présent dans le règne végétal (les plantes, les fruits, les céréales...) mais également du sucre ajouté présent en grande quantité dans les produits transformés.

Mais pouvons-nous pour autant parler d'addiction?

L'addiction est définie comme une compulsion à consommer, guidée par une envie avec 3 composantes :

- la **poursuite de la consommation** malgré des conséquences sociales nuisibles,
- la tolérance : il faut augmenter la dose pour obtenir une même réponse,
- la **dépendance** : il y a un effet de manque en absence de consommation, l'arrêt est difficile.



GRAND TÉMOIN

Qu'en est-il alors pour les sucres ? Des travaux de Lenoir M (PloS One 2007) ont établi dogme cette un sur d'addiction au sucre en montrant, sur un modèle murin, un choix préférentiel des animaux à s'injecter du sucre vs de la cocaine. Il est cependant important de nuancer ces travaux qui n'ont en aucun cas étudié les composantes de l'addiction à savoir la dépendance, la tolérance et les conséquences sociales nuisibles (cette dernière composante a d'ailleurs été réfuté lors d'autres travaux).

Rappel sur les sucres

Les sucres simples (une seule molécule)

- Les disaccharides (deux molécules)
 - le saccharose (glucose + fructose)
 - le lactose (glucose + galactose)
- Les sucres complexes (plusieurs molécules)
 - ex: l'amidon (glucose + glucose + glucose + glucose + ... + glucose)

Il est important également de noter une absence de spécificité du sucre vis-à-vis de la cocaïne car d'autres stimuli vont entraîner la préférence des rongeurs. Finalement, les preuves du caractère addictif du sucre chez les animaux restent assez faibles.

Chez l'homme, intéressons-nous à la dopamine, le neuromédiateur du plaisir. Si la consommation de drogue entraîne une augmentation de la synthèse de dopamine de 500% dans le cerveau, le sucre lui, ne provoque une augmentation « que de 45% ». La notion de tolérance n'est également pas présente pour le sucre. On parle aussi de rassasiement sensoriel spécifique, absent lors de la consommation de drogue. Finalement, Xavier Fioramonti nous explique : « il n'y a pas réellement de preuves documentées d'une réelle addiction pour les sucres et on parle plutôt d'habitude que de dépendance ».

« Le goût pour les sucreries peut créer une habitude. En clinique, les gens vont dire qu'ils sont accros, qu'ils ont des rages de sucre, mais on ne parle pas de dépendance comme avec la cocaïne. Les gens qui diminuent leur consommation de sucre ne présentent pas de symptômes de manque ou de sevrage. »

Catherine Lefebvre, tiré de son livre « Sucres : vérités et conséquences »

QUEL EST L'EFFET DES SUCRES SUR LE CERVEAU?

Les sucres occupent 2 rôles majeurs dans le cerveau : ils sont sources d'énergie et d'information.

En effet, le glucose est la molécule énergétique du cerveau, et ce dernier (qui représente 2% du poids du corps) consomme 20% des besoins énergétique de l'organisme (soit une 100^{aine} de g de glucose par jour).

Le sucre a aussi un rôle d'information pour le cerveau grâce notamment à la circulation sanguine qui transporte les molécules vers les ères cérébrales.

Il y a aussi des **effets indirects du sucre** sur l'activité du cerveau qui vont être médiés par des **hormones comme l'insuline**, par les **organes du goût comme les papilles linguales** ou encore par le **microbiote intestinal**.



GRAND TÉMOIN

Concernant les fonctions étudiées, la plus connue est la prise alimentaire. Des études chez l'homme et les animaux ont montré que la consommation de sucre entraîne une diminution de la prise alimentaire : en effet lorsque les neurones gluco-sensibles de l'hypothalamus sont bloqués, les animaux deviennent hyperphagiques et obèses. D'où l'importance de ces neurones qui détectent le sucre dans le cerveau.

« Les autres fonctions sont un peu plus compliquées...on peut parler d'émotions et de mémoire, néanmoins est-ce un effet direct du sucre ? Les études chez l'homme sont complexes, ce sont davantage des études rétrospectives que prospectives » nous dit Xavier Fioramonti. Par exemple, la consommation de sucre va être associée à de l'anxiété (notamment chez la femme et chez les jeunes). Mais le sucre est-il alors la cause ou la conséquence de l'anxiété ? Va-t-il jouer un rôle direct ou passer par des médiateurs comme l'insuline ?

« Chez l'homme, il est très complexe d'étudier l'effet du sucre sur le cerveau » Xavier Fioramonti

LE CERVEAU EST-IL SENSIBLE À D'AUTRES SUCRES ? LE CAS DU FRUCTOSE

Le fructose est un sucre naturel, on le trouve à l'état libre dans les fruits ou dans le miel. Lorsque nous consommons un fruit, nous consommons aussi des vitamines, des fibres... qui vont interagir avec l'absorption direct du sucre.

Le fructose existe aussi de manière non naturelle, via l'hydrolyse de l'amidon de maïs et l'isomérisation des molécules de glucose obtenues pour les transformer en molécules de fructose. Le produit obtenu est un sirop extrêmement riche en fructose qui n'a plus rien à voir avec le fruit initial riche en fibres et en vitamines. Ce sirop est ensuite retrouvé dans les produits transformés sous les appellations « sirop de glucose-fructose », « sirop de maïs »...Une étude américaine a montré une augmentation exponentielle du nombre de patients atteints d'obésité quand il y a eu apparition sur le marché de ce sirop enrichi en fructose.

« Il y a un manque d'études pour regarder l'effet du fructose sur le cerveau », énonce Xavier. Chez l'homme, une étude de Luo et al., PNAS 2015, montre que lors de la consommation de fructose, certaines ères cérébrales vont s'activer et que la sensation de faim sera plus présente lors de la consommation de fructose que de glucose. Le fructose présente donc un effet satiétogène moins important que le glucose.

Existe-il alors des **neurones sensibles au fructose** ? La réponse est **oui**. Le fructose entre dans les cellules par un petit transporteur spécifique, présent essentiellement au niveau d'une cellule cérébrale, la microglie, qui représente le système immunitaire du cerveau.



CONSOMMATION ET RECOMMANDATIONS

En France la consommation de sucre a été multipliée par plus de 25 en 150 ans. Les pouvoirs publics ont été alertés et l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a émis des recommandations. Au-delà de 50g par jour de fructose il y a des impacts délétères sur la santé (dyslipidémie, résistante à l'insuline, diabète de type 2).

Évolution de la consommation de sucre en France

1800 1 kg de sucre par an et par habitant

1955 25 kg de sucre par an et par habitant

Depuis 1955, nous sommes entre 25 et 40 kg de sucre consommé par an et par habitant en France

France Agrimer

Les recommandations de l'Anses en termes de consommation de sucre sont les suivantes : 100g de sucre par jour maximum pour les adultes et les adolescents (ce qui correspond à 50g de fructose maximum), 75g de sucre maximum par jour pour les 8-12 ans, et 60g maximum par jour pour les 4-7 ans.

Mais quelle quantité de fructose consommons-nous en réalité ?

Il n'y a pas de chiffres exacts mais pour se donner une idée, un petit déjeuner (tartine, beurre, confiture, jus d'orange, fruit) représente déjà 30g de fructose et les aliments ultra transformés préférés de nos adolescents sont très souvent à très haute teneur en fructose.

Les recommandations sont-elles alors suivies ? Pour les adultes, de manière générale oui, les recommandations de l'Anses sont suivies. Pour les adolescents et les jeunes enfants ce n'est cependant pas le cas, bien que ce soit eux qui aient le cerveau en plein développement et qui aient besoin de s'alimenter correctement...





PRÉVENIR LA MALADIE D'ALZHEIMER DANS L'ASSIETTE : MYTHE OU RÉALITÉ ?



Sylvaine ARTERO
Chercheur à l'Inserm en
Neuropsychiatrie



Antoine GARNIER-CRUSSARD

Gériatre, membre du CRC

« Vieillissement, Cerveau,
Fragilité » (HCL)



Caroline RIO

Diététicienne et formatrice dans
le cadre du Plan Alzheimer

La maladie d'Alzheimer touche 5% des personnes de 65 ans et plus. En France, on estime actuellement qu'il y a 900 000 cas et qu'1 famille sur 5 est touchée par cette pathologie. Dans le monde, 17 millions de personnes en sont atteintes et on estime que l'impact de cette maladie serait de près de 600 milliards de dollars par an.

Il n'y a pas beaucoup d'information sur la nutrition dans la maladie d'Alzheimer, or elle est très importante car il n'y a pas de traitements efficaces contre la maladie à l'heure actuelle.

Caroline Rio et le Dr Antoine Garnier-Crussard se rejoignent sur le fait que la maladie d'Alzheimer est multifactorielle. Le facteur de risque principal reste génétique et bien sûr, ce dernier n'est pas modifiable. Cependant, nous pouvons agir sur tous les autres facteurs de risques modifiables comme l'activité physique et le sommeil, en plus de l'alimentation.

« Individuellement, il faut enlever ce poids du mode de vie et ne pas se dire c'est moi qui décide de tout car il y a des contraintes génétiques qui font que je n'ai pas bien le choix » nous explique Antoine Garnier-Crussard. En effet, tous ces aspects du mode de vie sont individuels mais également collectifs et sociétaux. Il y a des décisions publiques qui sont prises, nous vivons dans un environnement qui prend des décisions collectives et l'enjeu est davantage de l'ordre de la santé publique.

« La maladie d'Alzheimer est une maladie de style de vie et c'est dans ce cadre que la nutrition peut être utile » Sylvaine Artero





Un impact de l'alimentation sur le cerveau à chaque étape de la vie

« Il faut savoir que l'alimentation impacte le cerveau au cours du vieillissement à tous les âges. Cela commence dès l'enfance » déclare le Dr Sylvaine Artero. Une cohorte anglaise, « la cohorte 1946 », a montré que ce que nous mangeons dans l'enfance va impacter plus tard notre cognition, car c'est dans l'enfance que la réserve cognitive se construit.

En milieu de vie, il va falloir faire attention aux maladies cardio-vasculaires, au diabète, ..., et là-dessus, l'alimentation joue un rôle primordial. Lorsque nous vieillissons, c'est la dénutrition qui commence à être dangereuse. Notre état nutritionnel à chaque étape de notre vie va impacter plus tard notre cerveau, et c'est ce que les cohortes « vie entière » nous démontrent.

Quelle est l'alimentation idéale pour se protéger de la maladie d'Alzheimer ?

Dans la maladie d'Alzheimer, on retrouve des phénomènes de neuro-inflammation, des troubles du métabolisme, des altérations vasculaires... Pour lutter contre ces phénomènes, les scientifiques se sont penchés sur l'étude des anti-oxydants, des omégas 3, des vitamines B9 et B12 qui vont par exemple permettre de diminuer la présence d'éléments très neurotoxiques. Des études ont montré qu'il fallait étudier ces nutriments en synergie les uns avec les autres, en les incluant dans une alimentation globale comme dans le régime méditerranéen regroupant des aliments riches en anti-oxydants, oméga 3 et vitamines B.

Le régime Méditerranéen

Le régime méditerranéen, aussi appelé régime crétois, est un **régime originaire du bassin méditerranéen**. Il est reconnu pour **favoriser l'équilibre alimentaire sur la semaine**. En privilégiant la variété des aliments, il est au plus près des recommandations alimentaires et comprend des nutriments comme :

- Les omégas 3 : poissons gras, œufs, huile de colza, de noix...
- Les antioxydants : les caroténoïdes, les polyphénols présents dans les fruits et légumes de saison
- Les vitamines du groupe B : B9 avec notamment les légumes verts à feuilles, les légumineuses ou les agrumes et B12 avec la viande blanche ou le poisson

Les viandes rouges, les produits laitiers, l'alcool, les produits transformés et sucrés ou plus globalement les aliments ayant une charge glycémique élevée sont fortement réduits.



La **charge glycémique** du repas n'est pas seulement fonction des

La charge glycémique du repas n'est pas seulement fonction des aliments mais dépend aussi des associations faites au cours des repas.

La charge glycémique renvoie aussi à l'effet matrice : ce n'est pas la même chose de manger une pomme, une compote ou un jus. En effet, entre la pomme et le jus de pomme, il y a une déperdition de vitamines et de fibres et une absorption bien plus rapide des sucres ce qui va augmenter la glycémie.

Index et Charge Glycémiques

L'Index Glycémique (IG) est un indice propre à un aliment qui permet de classer les glucides en fonction de leur capacité à élever la glycémie, c'est-à-dire le taux de glucose dans le sang.

La Charge Glycémique (CG) est une notion qui mérite d'être prise en compte car elle ne s'intéresse pas uniquement à la quantité de glucides contenus dans un aliment. Elle reflète plus précisément la capacité d'un aliment à élever la glycémie en fonction de la portion consommée. Elle s'obtient en multipliant l'IG d'un aliment par la quantité de glucides d'une portion de cet aliment, puis en divisant par 100 :

CG=[IG x quantité de glucides d'une portion d'aliment (g)]/100

Les personnes qui ont un génotype APOE4 (facteur de risque de la maladie d'Alzheimer) vont être 3 à 12 fois plus à risque de développer la maladie d'Alzheimer. Ces personnes-là sont également plus sensibles à l'insulino-résistance. Cette charge glycémique est un facteur de risque car elle provoque à terme une insulino-résistance. Dans un futur proche, les personnes présentant ce génotype feront sans doute l'objet d'une démarche préventive par l'alimentation : le fait d'adopter un régime méditerranéen ou de diminuer fortement l'apport en sucres dans l'alimentation ne pourra qu'améliorer leur pronostic de vie en bonne santé.





Quels conseils prodiguer aux patients atteints de la maladie d'Alzheimer?

En pratique, dans les premiers stades de la maladie, les gens n'abordent pas la question de l'alimentation. Elle se pose davantage chez des patients avec quelques années de maladie qui vont commencer à souffrir de dénutrition ou présenter des difficultés lors des prises alimentaires. Des conseils de prévention, tirés d'études scientifiques, sont cependant donnés aux patients pour préserver leur mémoire :

- Adapter sa nutrition : privilégier le régime méditerranéen (cf. encart p.8) ou le régime MIND (Mediterranean-DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Intervention for Neurodegenerative Delay) qui vise à réduire la démence et le déclin de la santé du cerveau qui survient souvent avec l'âge
- Augmenter et conserver une activité physique quotidienne pour éviter notamment les risques de sarcopénie (30 à 45 min de marche par jour par exemple)
- Enrichir sa vie intellectuelle et sociale
- Prévenir les déficits sensoriels: auditifs, visuels, bucco-dentaires...
- Revoir les ordonnances pour éviter que des médicaments ne soient mauvais pour la cognition
- Prévenir les troubles du sommeil
- Prendre en charge l'anxiété et la dépression qui sont des facteurs aggravants du déficit cognitif

La bonne nouvelle c'est que la prévention de toutes les maladies se retrouve dans le Programme National de Nutrition Santé (PNNS). Ce qui est important c'est que cela reste un cap, un horizon idéal pour les personnes mais pas une doctrine.

« La nutrition est une science assez récente et il est vrai que l'on entend tout et son contraire. [...] On parle de cacophonie alimentaire [... On ne sait plus quoi manger » nous explique Caroline Rio. Il faut rappeler que la nutrition ne se résume pas uniquement à la question du poids ni aux régimes pour maigrir. L'activité physique, la gestion du stress, la qualité du sommeil sont autant de facteurs à intégrer, aux côtés de l'alimentation, pour adopter un mode de vie sain dans sa globalité.

« Individuellement, il faut enlever ce poids du mode de vie et ne pas se dire que nous décidons de tout car il y a des contraintes génétiques qui font que nous n'avons pas le choix » Antoine Garnier-Crussard



Comment pouvons-nous booster notre cerveau par l'assiette?

Nous sommes capables de fabriquer des nouveaux neurones (environ 1400 nouveaux neurones par jour) mais pour cela il faut un socle d'activité physique qui arrive à créer des cellules souches au niveau de l'hippocampe, zone clé de la mémoire. C'est ensuite l'alimentation qui va être en mesure de transformer ces cellules souches en neurones notamment via les omégas 3 ou certains anti-oxydants. Des études ont montré qu'une des meilleures activités physiques pour booster son cerveau était la danse car elle associe le mouvement, une activité sociale et une mobilisation des sens grâce à l'écoute de la musique, très importante pour la mémoire chez les personnes atteintes d'Alzheimer.

Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer va changer dans notre comportement alimentaire ?

La maladie d'Alzheimer est hétérogène donc la prise en charge va dépendre du stade de la maladie. Individuellement, il y a beaucoup de choses qui peuvent impacter l'alimentation. D'un point de vue du soignant, il est important de savoir d'où vient le problème (est-ce une apraxie ? une amnésie ?) car la prise en charge va être personnalisée et individualisée.

Parmi les complications de la maladie, il peut y avoir des symptômes psychocomportementaux comme la déambulation qui peut augmenter la dépense énergétique ou
rendre les moments de repas assis difficiles. Des patients peuvent également faire face à des
épisodes d'anorexie ou des troubles boulimiques... Des complications liées à l'âge
peuvent également modifier le comportement alimentaire des personnes (médicaments, état
bucco-dentaires, troubles de la déglutition...) atteintes de cette pathologie. La prise en charge
doit donc être globale et pluridisciplinaire.

Le manger-main apparait-il comme une bonne solution pour faciliter la prise alimentaire des malades d'Alzheimer ?

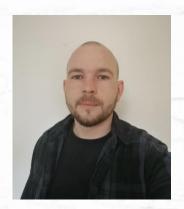
Il faudrait commencer par peut-être proposer du « facile à manger » en plus des 4 repas. Le manger-main, comme pour la mise en place des textures modifiées, doit faire l'objet d'une réflexion pour intégrer l'offre progressivement. Une étude scientifique française sur le manger-main a montré que bien qu'au bout de 3 mois les personnes mangent mieux et reprennent du poids, un pallier apparait par la suite avec un sentiment de lassitude.

Des pistes pour les aidants professionnels ?

L'accompagnement va lui aussi dépendre du stade de la maladie et de la façon dont est entourée la personne. Il faut tenir compte des objectifs de vie personnelle de chacun pour pouvoir proposer des pistes d'accompagnement individualisées et pertinentes. Le défi est que l'alimentation reste satisfaisante en quantité et en qualité et respectueuse des habitudes et des envies des personnes.



NÉOPHOBIES ET PARTICULARITÉS ALIMENTAIRES PISTES POUR L'ACCOMPAGNEMENT DES ENFANTS HANDICAPÉS



Morgan ALFONSO
Chef Restalliance spécialisé
dans le secteur du handicap



Laure SOULEZ-LARIVIÈRE
Orthophoniste et diététicienne spécialisée dans les troubles de l'oralité



Amandine ROCHEDY

Maître de conférences en sociologie chez ISTHIA

À quels types de spécificités le handicap expose-t-il le comportement alimentaire ?

L'impact de l'alimentation sur le handicap a fait l'objet de beaucoup de travaux dans la littérature, cependant à l'inverse, l'impact du handicap sur les pratiques alimentaires n'est un sujet de recherche que depuis les années 2000. Or ce sujet mérite toute sa place car, audelà de remplir une fonction biologique, l'alimentation, et particulièrement en France, remplit une forte fonction sociale et occupe une place centrale dans notre quotidien. Le questionnement de l'impact du handicap sur le comportement alimentaire prend donc tout son sens.

L'autisme peut se définir comme un ensemble de symptômes, plus ou moins présents, qui vont évoluer au cours de la vie de la personne qui en est atteinte. L'autisme intègre une réelle diversité dans ses symptômes, il est donc plus juste de parler de « troubles du spectre autistique (TSA) ». Parmi les symptômes associés à l'autisme, on retrouve de réelles difficultés de communication et d'interaction sociale ainsi qu'un fort attrait pour des phénomènes de répétition ou de restriction.

S'ajoute à cette dyade autistique, l'hypo ou hypersensibilité aux réactions (le bruit, le goût, les textures...). Dès lors, en plus du contenu de l'assiette, il faut tenir compte de tout ce qui entoure le repas (le bruit, les règles...). L'environnement social est aussi important que le contenu de l'assiette pour accompagner ces personnes avec des TSA, nous explique le Dr Amandine Rochedy.





Quel est l'impact de l'autisme sur les pratiques alimentaires ?

Ces travaux existent depuis longtemps en sciences sociales, c'est toute la question de ce que le pathologique fait au normal. Nous voyons par exemple comment l'autisme questionne la néophobie alimentaire. Cette néophobie est une étape normale dans le développement de l'enfant : 75 à 80% des enfants passent par cette étape. Ce que l'autisme montre c'est que cette étape n'est pas universelle et qu'elle peut prendre des formes très différentes d'un individu à l'autre. La néophobie alimentaire va de 24 mois jusqu'à 6-7 ans, et des études montrent même qu'elle peut continuer bien au-delà. Chez une personne autiste, cette néophobie peut être plus intense, plus marquée. En plus de cette néophobie, les personnes atteintes de TSA vont faire face à d'autres difficultés liées à tout l'environnement alimentaire : l'apprentissage des « bonnes manières » de se tenir à table, l'apprentissage de l'alimentation en morceaux...

« Je milite pour parler de particularités alimentaires et non de trouble du comportement alimentaire car tout ce que l'on retrouve au sein de cette population, on le retrouve en population générale, seulement c'est moins marqué »

Amandine Rochedy

Qu'en est-il du répertoire alimentaire ?

Les enfants en situation de handicap sont des **enfants qui ont des difficultés d'alimentation extrêmement précoces**. Ils ont un **rapport** parfois **très compliqué à l'alimentation** dès les premiers jours de vie. Laure Soulez-Larivière prodigue 3 conseils aux parents :

- Ne jamais forcer l'enfant à manger. Cela peut être très compliqué pour les parents ... Symboliquement « un enfant qui mange, c'est un enfant qui vit ». Un enfant qui ne mange pas, cela crée des angoisses parentales importantes.
- Laisser l'enfant découvrir l'alimentation. Le laisser faire des choix et le rendre décisionnaire de ses expériences orales c'est-à-dire laisser à l'enfant la possibilité de toucher les aliments, de les porter à la bouche, de se familiariser avec les textures...
- Proposer de la nouveauté à l'enfant, même s'il y a une sélectivité alimentaire très poussée et même si l'aliment n'est pas consommé tout de suite.

« Il faut laisser l'enfant découvrir, explorer son alimentation, manipuler les aliments, lui faire confiance »

Laure Soulez-Larivière



Pour le chef Morgan Alfonso, il a fallu passer au-dessus de l'habitude des résidents à consommer beaucoup de produits très transformés. « Chez certains enfants, une viande fraiche non transformée ne passe pas ; je le fais passer en haché comme ça, cela leur permet de manger un produit frais avec l'apparence d'un produit transformé! » nous explique-t-il. Tout l'enjeu a donc été d'imiter les produits industriels avec les produits frais.

Chez les enfants en situation de handicap et particulièrement ceux atteints d'autisme, la sécurité passe par une certaine forme de monotonie. Ils sont rassurés s'ils mangent le même produit, de la même marque, et sont capables de rejeter des aliments n'ayant pas le même packaging qu'à l'ordinaire. Le moindre changement va les inquiéter car ils auront du mal à intégrer et à traiter l'information.

Est-ce que l'on retrouve des habitudes et préférences alimentaires homogènes chez les enfants atteints de handicap ?

« Les enfants en situation de handicap sont avant tout des enfants » nous explique le Dr Amandine Rochedy. Nous retrouvons des préférences très marquées comme les pâtes, le pain, les produits sucrés, les frites. La problématique se pose quand l'enfant consomme un même aliment pendant plusieurs semaines, des inquiétudes parentales ressortent : pour certains parents, être un bon parent, c'est donner une bonne alimentation à son enfant. Or si l'enfant n'accepte que 2-3 aliments...ce n'est pas considéré comme une bonne alimentation.

L'élargissement du répertoire et de la diversité alimentaire de l'enfant passe par le travail que les parents mènent au quotidien durant les temps de repas. En effet, les parents deviennent, par obligation, les experts en termes d'alimentation et de pratiques alimentaires de leur enfant. Pour Amandine Rochedy, ce sont des « profanes experts »!

« Les enfants en situation de handicap sont avant tout des enfants » *Amandine Rochedy*

Qu'en est-il alors de la restauration collective pour ces enfants ?

Dans une enquête qu'elle a menée, Amandine Rochedy nous explique qu'il est très important de socialiser ces enfants dans des contextes différents. Cette socialisation a une place très importante pour diversifier les milieux et pour apprendre à manger. C'est tout le travail des structures aujourd'hui, comment sortir de cette cellule familiale qui est hyperprotectrice pour aller dans des environnements collectifs.

Il y a beaucoup de choses que les enfants ne mangent pas chez eux et qu'ils mangent en collectivité car ils voient les autres le manger et se régaler. Cela passe aussi par les encadrants, si l'encadrant montre à l'enfant que le plat est bon, l'enfant va être incité à la consommer. nous explique le chef Alfonso.

« Rien n'est jamais vraiment acquis, il faut reproposer plusieurs fois un même aliment » Morgan Alfonso



Entre la notion d'équilibre alimentaire et du plaisir de manger : que privilégier ?

Les parents ont un rôle de tampon. Ils sont face à un dilemme entre le temps de repas serein, qui peut être synonyme de choix ciblés d'aliments en fonction de l'enfant (par ex. pâtes à tous les repas), et la volonté de répondre aux injections sociétales « 5 fruits et légumes par jour » et de favoriser l'équilibre alimentaire.

Laure Soulez-Larivière partage le témoignage d'une mère qui dit « avoir la boule au ventre » avant chaque repas. Il convient pour les praticiens qui accompagnent ces familles, de faire preuve de bienveillance et de pragmatisme afin de soutenir les parents. Cependant, si le répertoire alimentaire reste trop restreint, il faut prendre en compte le risque de carences nutritionnelles, notamment en vitamines C et en fer. Dans ce cas, la complémentation médicamenteuse peut-être une solution qui va rassurer les parents et apaiser les tensions lors des repas.

Dans tous les cas, installer la notion du plaisir alimentaire amène à une relation de confiance de l'enfant vis-à-vis des aliments, qui est un prérequis essentiel pour élargir progressivement son répertoire alimentaire.





PRIX DE L'INSTITUT NUTRITION



Pour la 3^{ème} année consécutive, l'Institut Nutrition a lancé **un appel à candidatures** pour son Prix de l'Institut Nutrition d'une valeur de **10 000€**. C'est **Christophe Dassonville**, Fondateur de Restalliance et Président de l'Institut Nutrition, qui a eu l'honneur de remettre le Prix au lauréat.

Cette année, le lauréat 2022 est l'IME du Centre de la Gabrielle pour son projet Lettres Savoureuses.

Porté par la Directrice du Pôle de l'IME Centre de la Gabrielle (Claye-Souilly) Renata CHINALSKA-CHOMAT en partenariat avec Marie-Catherine ANGOT, Coordinatrice Pédagogique à l'Education Nationale (Claye-Souilly) et avec la Responsable de l'Action Culturelle Territoriale, Garance BELMAS, Lettres Savoureuses se présente comme un réel projet de recherche-action, ancré dans son territoire et favorisant l'inclusion des personnes handicapées.



Ce projet propose des ateliers de médiation culinaire et littéraire qui doivent permettre à un groupe de 15 jeunes en situation de surpoids/obésité d'expérimenter une façon originale de cuisiner tout en intégrant d'autres formes de créations, notamment via l'écriture.

Ces créations ont vocation à être partagées avec des élèves des écoles ordinaires de proximité. Les objectifs sont d'intéresser et de faire parler les enfants de l'alimentation et de l'équilibre alimentaire par l'organisation d'ateliers originaux où ils sont les acteurs principaux.



PRIX « COUP DE CŒUR DU PUBLIC »

Pour la 1ère fois cette année, l'Institut Nutrition a remis le « Prix Coup de Cœur du Public » à un projet plébiscité par le public . Le lauréat bénéficiera d'un accompagnement de la part de l'Institut Nutrition en termes de visibilité et de compétences de gestion de projets scientifiques. C'est Mathilde Lecoq, Directrice Générale de Restalliance et membre du Conseil d'Administration de l'Institut Nutrition, qui a eu l'honneur de remettre ce prix.

C'est le projet UniverSel, proposé par le centre de dialyse CALYDIAL, situé sur le Centre Hospitalier Lucien Hussel de Vienne qui a été désigné « Coup de Cœur du Public » 2022.

Porté par Maelys GRANAL, doctorante en recherche clinique, en partenariat avec le Professeur Jean-Pierre FAUVEL du Laboratoire de Biométrie et Biologie Evolutive, ce projet s'intéresse de près à la maladie rénale chronique.

Grâce à leurs innovations issues de l'intelligence artificielle, les outils proposés par UniverSel d'estimer permettent consommation de sel et de potassium en prenant simultanément compte des variables médicales, diététiques et démographiques.

oup de co du Public

4 🗹 in 🗈

pour son projet « UniverSel »

INTITUT INNOVER POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ



Par le biais d'outils ludiques disponibles sur une interface numérique innovante, le professionnel de santé pourra adapter la prise en charge du patient en estimant de manière fiable les consommations de sel et potassium. Le patient pourra accéder à domicile à cette plateforme et ainsi, suivre ses consommations de manières régulières afin de réguler son alimentation.



CONCLUSION





Anne MOREAU

Déléguée Générale de l'Institut Nutrition, Diététicienne spécialisée en alimentation durable et Psychonutritionniste

C'est Anne Moreau, Déléguée Générale de l'Institut Nutrition qui a clôturé ces 3èmes Rencontres autour du thème « Alimentation et Cerveau » en remerciant les experts et leur partage de connaissances grâce auxquelles le lien entre ces 2 notions s'est dessiné de manière bien plus précise.

Le **replay** des Rencontres est disponible <u>ici</u> sur la chaîne Youtube de l'Institut Nutrition.

UN POINT D'ACTU

Juin 2022 : Publication du rapport prospectif réalisé en collaboration avec le CREDOC : « Que mangeront nos ainés en 2030 ? »

Juillet 2022 : Des nouveaux épisodes du podcast « Dans l'Assiette de... » : des seniors, des experts, des jeunes en situation de handicap vous racontent leur quotidien de mangeur ou de personne au service de ces mangeurs fragiles.

24 Novembre 2022 : Cookinaire dans le cadre de la Semaine Nationale de la Dénutrition 2022 en collaboration avec UniLaSalle





Retrouvez le replay des Rencontres ici

Suivez toutes nos actualités en vous inscrivant à notre <u>Newsletter</u>

Rejoignez nous sur les réseaux sociaux



#RencontresIN2022

CONTACTS PRESSE

Anne MOREAU
Déléguée Générale de l'Institut Nutrition
a.moreau@institut-nutrition.fr

Portable: 07 86 12 88 31

Houney TOURE VALOGNE
Consultante RP Vivactis Public Relations
h.toure-valogne@vivactis.fr
Portable: 06 10 80 72 96

