

**175 RECETTES
POUR AIDER
VOTRE ENFANT
À MANGER**

R. GARTH SMITH MBBS, FRCPC
SUSAN HANNAH BA, BScH
ELKE SENGMUELLER BAsc, RD

LES TROUBLES DU SPECTRE DE **l'autisme**

GUIDE DE SANTÉ ET D'ALIMENTATION



TRÉCARRÉ

Sommaire

Lettre aux parents	8	Les médecines complémentaires et alternatives	112
Préface.	9	Les interventions diététiques	114
Introduction	11	Le régime en glucides spécifiques	115
		Le régime riche en antioxydants	116
		Le régime sans gluten et sans caséine	117
PREMIÈRE PARTIE		CHAPITRE 5	
Comprendre l'autisme.	17	La thérapie alimentaire	119
CHAPITRE 1		Les défis de l'heure des repas	119
Qu'est-ce que l'autisme ?	18	Des problèmes d'alimentation courants	120
Les bases de l'autisme	18	Des pistes de solutions	121
La prévalence de l'autisme	19	Les troubles alimentaires associés	
Les signes et symptômes	19	au développement	122
Le développement du langage	22	Des solutions à cinq problèmes courants	
Les étapes du développement	24	du boire chez les nourrissons	125
CHAPITRE 2		Les problèmes d'alimentation chez les enfants,	
Comment l'autisme est-il diagnostiqué ?	42	de l'âge préscolaire à l'adolescence	127
Les étapes du diagnostic	42	La sélectivité alimentaire	127
Les critères d'évaluation du <i>DSM-5</i>	45	Une variété alimentaire restreinte	127
Les outils de dépistage	45	Les problèmes alimentaires sensoriels	128
Les pathologies associées à l'autisme	55	Les problèmes dus au cadre physique des repas	135
La comorbidité	56	Trucs pratiques pour la préparation des aliments	137
CHAPITRE 3		Le plaisir de manger	138
Quelles sont les causes de l'autisme ?	60	TROISIÈME PARTIE	
Facteurs de risque	60	La thérapie diététique	143
Les mutations génétiques	62	CHAPITRE 6	
Comment fonctionnent les gènes	62	Le programme diététique sans gluten	
Les théories génétiques	64	et sans caséine	144
Les types de mutations de l'ADN possiblement		Les diètes d'exclusion	144
en cause dans les TSA	64	Les principes de base du régime sans gluten	
Les neurotoxines environnementales	66	et sans caséine	145
Exposition prénatale à des produits chimiques		L'immunité, l'inflammation et les anticorps	145
neurotoxiques	68	Les sensibilités alimentaires	146
Le stress oxydatif	73	Sans gluten	146
Les déséquilibres hormonaux	75	Sans caséine	149
Les dysfonctions cérébrales	76	Les risques et avantages du régime	
Le système nerveux	79	sans gluten et sans caséine	152
Les théories gastro-intestinales	84	CHAPITRE 7	
Les carences en nutriments	86	Huit étapes pour mettre en œuvre le régime	
Les sensibilités, les intolérances et les allergies		sans gluten et sans caséine	156
alimentaires	87	Le défi du changement d'alimentation	156
DEUXIÈME PARTIE		QUATRIÈME PARTIE	
La prise en charge des troubles du spectre		Les recettes sans gluten et sans caséine	163
de l'autisme	91	Les plans de repas sans gluten et sans caséine	164
CHAPITRE 4		Aliments pour bébé et menus pour enfant	179
Les traitements standards	92	Déjeuners	197
Les normes et lignes directrices en matière		Pains et muffins	213
de soins	93	Entrées, trempettes et sauces	238
Planifier les interventions	93	Soupes et salades	256
Le stress familial	96	Plats principaux sans viande	279
Les normes dictées par le <i>DSM-5</i> pour		Plats principaux à base de fruits de mer	
le diagnostic, les soins et le traitement	97	et de viande	297
Les lignes directrices de l'Académie		Accompagnements	318
américaine de neurologie et de l'Association		Desserts	337
de neurologie pédiatrique	99	Collations et boissons	358
Les thérapies et interventions	100	Auteurs ayant collaboré à l'élaboration des recettes	373
Les thérapies comportementales	101	Remerciements	375
La gestion des comportements difficiles		Ressources	376
liés à l'autisme	105	Références	378
L'orthophonie	105	Index	391
Les horaires visuels	105		
Les programmes éducatifs	106		
Les médicaments et les suppléments	107		
Les thérapies sensorielles	108		
Les thérapies communicationnelles	111		

Lettre aux parents

Chers amis,

Bienvenue dans une communauté de parents, de soignants, de médecins, d'enseignants, de diététistes et d'amis qui aiment et qui soutiennent les personnes qui ont un trouble du spectre de l'autisme. Notre famille fait partie de cette communauté merveilleusement unique depuis le 30 mai 1997, le jour où mon superbe fils, Hayden, a reçu un diagnostic de ce qui était alors connu sous le nom de trouble autistique. En choisissant ce livre, vous êtes probablement arrivés à la même conclusion que moi, il y a plusieurs années: l'autisme a des implications qui vont bien au-delà du trouble social et communicationnel et des comportements répétitifs.

Je n'arrivais pas convaincre mon enfant de manger!

Laissez-moi vous expliquer ce que je veux dire. Il mangeait certaines choses, en certaines circonstances, si elles étaient combinées d'une certaine manière. Parfois, j'avais réellement l'impression que j'avais besoin de réaligner les étoiles et de me tenir sur la tête pour le convaincre de manger! J'avais l'impression que chaque repas était une guerre de volontés. Lorsque je repense à cette époque, je peux maintenant admettre que nous avons une relation conflictuelle concernant la nourriture. Malheureusement, à ce

moment-là, il n'existait pour nous aider aucune ressource comme celle que vous tenez présentement entre vos mains.

Aujourd'hui, la communauté de l'autisme - à laquelle appartiennent aussi les auteurs de ce merveilleux livre - en sait tellement plus sur ce qui cause la sélectivité alimentaire de nos «petits difficiles». Ce livre est rempli d'informations incroyablement utiles auxquelles j'aurais seulement pu rêver avoir accès, il y a des années. Dans l'océan de ressources actuelles sur les troubles du spectre de l'autisme, celle-ci est indispensable.

Je vous souhaite la plus grande des chances au cours de votre périple familial. Sachez que vous n'êtes pas seuls, et prenez bien soin de vous.

*Bien à vous,
Heidi*

P.-S. Je suis heureuse de pouvoir dire qu'Hayden apprécie désormais une grande variété d'aliments bons pour la santé, même s'il continue d'insister sans arrêt pour obtenir davantage de biscuits aux brisures de chocolat. Un autiste reste un autiste!

*Heidi Penning, MPA,
candidate au doctorat, membre de Autism Ontario*

Le saviez-vous ?

Il n'existe pas de test fiable

Jusqu'à présent, il n'existe aucun test médical fiable ou biomarqueur précis pour reconnaître l'autisme, ce qui rend cette maladie plus difficile à diagnostiquer. Par le fait même, il est d'autant plus ardu d'élaborer un plan de traitement efficace.

- Environ la moitié des enfants chez qui on a diagnostiqué un TSA sont décrits comme ayant de sévères troubles de la parole, ce qui n'est pas le cas de l'autre moitié.
- Environ un enfant autiste sur trois a des handicaps qui le suivront toute sa vie et qui requerront un soutien social et éducatif important, alors que cette situation ne s'applique pas à deux enfants sur trois.
- L'autisme se manifeste chez des enfants de toutes les origines ethniques et de tous les milieux culturels et socioéconomiques.
- Bien que les premiers signes d'un TSA se manifestent généralement à l'âge préscolaire, les symptômes peuvent apparaître n'importe quand, de la petite enfance jusqu'au début de l'âge adulte.

L'intensité des symptômes varie de légère à sévère et comprend tout ce qui se situe entre les deux extrêmes, de telle sorte que certains enfants peuvent présenter des symptômes aux antipodes du spectre.

La prévalence de l'autisme

Depuis 2009, la fréquence des diagnostics d'autisme a énormément augmenté, passant de 1 enfant sur 110 au taux actuel de 1 enfant sur 88. Les garçons sont de trois à quatre fois plus touchés que les filles (1 garçon sur 54 reçoit ce diagnostic). Aux États-Unis, environ 36 500 des quatre millions d'enfants qui naissent chaque année sont autistes.

Une sensibilisation accrue

Il est difficile de déterminer s'il y a eu une réelle augmentation du nombre de cas d'autisme ou si c'est plutôt la sensibilisation aux symptômes de l'autisme qui s'est développée au cours des vingt dernières années.

Les familles ayant un enfant autiste se sont montrées généreuses en partage d'information et en dons pour la recherche scientifique, puisqu'elles tentent elles aussi de trouver des réponses et des traitements appropriés. Il y a eu une augmentation rapide des recherches conduites sur l'autisme et des données recueillies à ce sujet, mais aucun remède n'a été découvert. La hausse des diagnostics de TSA pourrait également être due à une meilleure compréhension des éléments ou des critères qui mènent à un diagnostic d'autisme, ainsi qu'à une amélioration du dépistage pendant les premières années du développement de l'enfant.

La véritable cause de l'augmentation n'est pas facilement identifiable. Bien que le nombre exact d'enfants autistes dans le monde soit inconnu, il existe une correspondance entre les taux de diagnostics de plusieurs pays où une évaluation est effectuée. Malheureusement, de nombreux enfants ne sont jamais diagnostiqués ni traités.

Les signes et symptômes

Les parents sont souvent les premiers à identifier les symptômes de l'autisme chez leur enfant, bien avant qu'un professionnel de la santé ne pose un diagnostic, même si la majorité des enfants passent un

Olivia

Olivia a 4 ans et a un TSA. Elle a une sœur jumelle, Jade, qui parle pour deux partout où elles vont. Olivia adore par-dessus tout se faire lire des histoires et son livre préféré est *Olivia* (le petit cochon). Elle a un faible pour les autocollants, particulièrement à l'image de chevaux, et elle aime jouer avec sa collection de petites pouliches.

Dépistage et diagnostic types

(En tenant compte du fait que chaque enfant a une histoire unique.)

Le parent, la personne qui s'occupe de l'enfant ou le professeur font part de leurs inquiétudes au sujet du développement, des questions médicales, du comportement ou des problèmes d'alimentation de l'enfant à son médecin de famille, à un pédiatre ou à un professionnel de la santé.



Dépistage

On procède aux tests de dépistage (à la maison, en ligne ou au cabinet d'un professionnel de la santé). L'outil de dépistage utilisé dépend de l'âge de l'enfant, du fait qu'il fréquente l'école ou non et des préoccupations spécifiques qui ont été mentionnées. L'enfant passe donc un test pour les troubles de développement, soit à la maison (sur papier ou en ligne), soit dans une clinique. Un examen en contexte scolaire peut également s'avérer nécessaire pour établir quels seront les besoins en éducation spécialisée. Le processus de dépistage comprendra souvent une entrevue avec un des parents pour enregistrer l'historique social et développemental, les antécédents familiaux et le degré actuel de développement de l'enfant. La plupart des évaluations comprennent une observation de l'enfant dans différents contextes.

Si le dépistage est négatif

Le professionnel de la santé discute des résultats et de ses préoccupations avec les parents ou la personne qui s'occupe de l'enfant.

Le professionnel de la santé offre de l'information et du soutien pour surveiller le développement futur de l'enfant. Aucune action immédiate n'est requise. Un nouveau test de dépistage sera administré à l'enfant lors de sa visite de routine suivante.

Si le diagnostic de troubles du spectre de l'autisme est négatif

- D'autres tests seront effectués pour poser un diagnostic correct.
- On identifiera quelle serait la thérapie idéale pour réduire les symptômes et améliorer les comportements.

Si le dépistage est positif

On effectue une évaluation plus approfondie ou on réfère à un spécialiste pour qu'il procède à un examen supplémentaire. On offre de l'information et du soutien.

Prochaines étapes à suivre

- Se référer aux services d'intervention appropriés si l'enfant a moins de 3 ans ou aux services d'éducation spécialisée si l'enfant a plus de 3 ans.
- Prendre des rendez-vous pour l'ensemble des évaluations et des tests médicaux possibles.
- Selon les normes du système de santé de la région où vous vivez, plusieurs professionnels cliniciens prendront part au processus de diagnostic.
- On procédera à un diagnostic différentiel pour vérifier que d'autres pathologies ne sont pas présentes.

Si le diagnostic de troubles du spectre de l'autisme est positif

- L'enfant sera évalué pour qu'on lui assigne un plan de traitement optimal.
- L'enfant sera pris en charge par un professionnel de la santé qui effectuera des examens de suivi régulièrement afin d'évaluer les symptômes et la nécessité potentielle de modifier la thérapie pour obtenir de meilleurs résultats.

Chapitre 5

La thérapie alimentaire

Étude de cas

La folie des repas

Tous les parents ont des histoires à raconter à propos d'aliments lancés ou repoussés, de petits camions traversant des assiettes pleines et de poupées auxquelles un enfant a donné sa nourriture. Pour la plupart des enfants, cette folie à l'heure des repas est temporaire. Pour les familles dont un enfant est autiste, la galère des repas risque de se poursuivre, comme ces propos l'indiquent.

- « Ma fille ne mange que des aliments croquants, et rien d'autre. Elle a des haut-le-cœur et vomit si on l'oblige à manger des aliments mous. »
- « Mon fils mange surtout des aliments mous ou réduits en purée, et essuie ses mains à répétition sur ses vêtements et ses cheveux, même si elles sont complètement propres. Si nous voulons introduire de nouveaux aliments dans son régime, il faut le faire très lentement, et nous devons être prêts à ce qu'il rejette quelque chose que nous croyions le voir accepter. »
- « Mon fils mangeait presque uniquement du macaroni au fromage. Quand je lui ai appris que le macaroni était une sorte de nouilles, j'ai pu le convaincre d'essayer d'autres sortes de nouilles en lui disant qu'elles étaient comme du macaroni. Il va maintenant jusqu'à manger des spaghetti sans gluten et certains plats de nouilles épicés. Son intérêt à essayer de nouveaux aliments n'est pas arrivé du jour au lendemain. Ne perdez pas espoir ! »
- « Pour qu'un enfant soit accepté socialement, il est important qu'il respecte les convenances en matière d'alimentation. La thérapie alimentaire donne aux enfants des outils pour gérer les situations inhabituelles qui peuvent se présenter lorsque des aliments qu'ils sont incapables de manger leur sont servis. Au camp, il est acceptable de mettre des collations dans ses poches pour plus tard ou de recracher dans une serviette de table la nourriture qu'on ne peut pas manger. »

Les défis de l'heure des repas

Ce que mangent les enfants autistes est tout aussi important pour leur santé et leur bien-être que ce que mangent les autres enfants quand ils grandissent, mais leur façon de manger entraîne tout un lot de problèmes de comportement qui peuvent se transformer en carences nutritionnelles sérieuses et en soucis familiaux. Les enfants autistes ont davantage de troubles gastro-intestinaux que les autres, alors les familles des enfants autistes peuvent avoir à faire

face à de sérieux problèmes d'alimentation et à des troubles du comportement qui y sont associés. L'une des approches permettant de traiter ces problèmes passe par une thérapie alimentaire, soit un ensemble d'outils utilisés pour aider les enfants à accepter de nouveaux aliments, à adopter un comportement adéquat à table et à participer aux interactions sociales pendant les repas. Pour tous les enfants autistes, l'apprentissage de la manière appropriée de manger est une compétence de vie importante qui les aidera éventuellement à réaliser leurs propres rêves.

« La thérapie alimentaire a considérablement aidé ma fille à apprendre comment

Pour tous les enfants autistes, l'apprentissage de la manière appropriée de manger est une compétence de vie importante qui les aidera éventuellement à réaliser leurs propres rêves.

s'asseoir correctement à table et à acquérir de bonnes manières», a commenté un parent. «Elle mange encore très peu lorsqu'elle mange, ce qui n'est pas toujours le cas, mais elle dit s'il vous plaît et merci et essaie parfois de petites bouchées d'aliments qu'elle ne connaît pas, et c'est bien là tout ce que des parents peuvent souhaiter. Lorsqu'elle a commencé la thérapie alimentaire, il y a trois ans, elle avait des haut-le-cœur jusqu'à en vomir chaque fois qu'on lui faisait manger certains aliments comme des morceaux de viande ou des œufs.»

Des problèmes d'alimentation courants

Manger est l'un des plaisirs les plus directement associés aux sens, puisqu'il sollicite la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher. Pour les enfants autistes, manger peut donc devenir une expérience beaucoup trop prenante. Tous les enfants ont des comportements alimentaires qu'on préférerait ne pas les voir adopter chez soi, et encore moins en public. Parfois, lorsqu'on prend le temps d'examiner un comportement particulier qui pose problème, on peut s'apercevoir qu'il s'agit en fait d'un comportement qu'on adopte nous-même et qui nous dérange. Certains des comportements associés aux repas qu'on observe chez les enfants autistes peuvent transformer en un rien de temps un souper de famille amusant en un défi insurmontable.

La similarité

Un repas équilibré peut être rejeté en raison du besoin de votre enfant de retrouver la similarité en toute chose : la même couleur (brun pâle, beige ou uniquement certaines nuances de blanc), la même marque de nourriture, voire la même présentation, avec

Le saviez-vous ?

Les objectifs de la thérapie alimentaire

Le but de la thérapie alimentaire est d'offrir à votre enfant un régime sain qui répond à ses besoins nutritionnels et qui le rend apte à prendre socialement part aux repas. Trouver des solutions à des troubles sensoriels ou moteurs spécifiques ou à des comportements problématiques vous aidera à affronter les difficultés petit à petit. Rappelez-vous que chaque collation et chaque repas représente une occasion, pour votre enfant et vous, de communiquer de façon positive et d'apprendre. Appréciez le temps passé à cuisiner et à manger avec lui.

chaque aliment servi précisément à la même place dans l'assiette (et généralement sans toucher aux autres), à la même température et à la même heure. Une crise peut survenir si des aliments de différentes couleurs ou de différentes textures sont servis dans des assiettes ou avec des ustensiles différents de ceux que votre enfant accepte habituellement.

La sélectivité

Une sélectivité extrême en ce qui a trait à la nourriture peut devenir une préoccupation importante lorsque votre enfant refuse de manger de nouveaux aliments, des aliments de l'un des groupes alimentaires ou tout aliment qui a été préparé à la maison.

La sensibilité

Les enfants autistes ont généralement une sensibilité extrême aux odeurs, aux saveurs et à la température. Votre enfant est capable de s'apercevoir de n'importe quel changement apporté à ce qu'il a l'habitude d'accepter. Même la mastication provoque un changement, donc une pleine bouchée de nourriture peut être rejetée après avoir été mâchée.

Des solutions à quatre problèmes sensoriels courants liés à l'alimentation

La plupart d'entre nous avons des habitudes ou des troubles sensoriels spécifiques, que ce soit la tendance à se laver les mains souvent parce que nous sommes préoccupés par les germes ou le fait de manger les aliments qui se trouvent dans notre assiette dans un ordre particulier. Et nous sommes tous coupables de taquiner nos proches lorsqu'ils chipotent de la sorte. Certaines excentricités considérées comme des troubles sensoriels sont aussi ce qui fait que chacun de nous est unique. Aucun trouble sensoriel ne devrait être traité en thérapie, à moins qu'il n'interfère avec la qualité de vie ou la santé de votre enfant.

Problème. Votre enfant avale de gros morceaux de nourriture sans les mastiquer.

Solution. Changez la texture des aliments en les servant hachés, et avec le temps, lorsqu'une amélioration aura été observée, offrez-lui de la nourriture coupée en petits morceaux, plutôt que des aliments hachés.

Problème. Votre enfant garde la nourriture dans ses joues ou dans sa bouche.

Solution. Faites en sorte de changer la sensation de la nourriture dans la bouche de votre enfant. Essayez une température différente – il préférera probablement les aliments froids – ou une nouvelle façon de présenter la nourriture : si les aliments étaient servis en purée, proposez-les hachés.

Problème. Votre enfant perd l'intérêt pour la nourriture qu'il met dans sa bouche.

Solution. Changez le rythme auquel vous le nourrissez ou changez la taille des bouchées (faites-les plus petites) pour vous adapter à la capacité de votre enfant à mastiquer et à avaler. Reconnaissez le moment où son intérêt pour la nourriture diminue et aidez-le, avec des signes visuels et verbaux, à exprimer qu'il ne veut plus manger de cet aliment.

Problème. Votre enfant refuse un changement de régime ou d'aliment.

Solution. Progressez à petits pas dans le changement apporté à son régime. Faites des changements subtils et graduels. Par exemple, lorsque vous remplacez un produit laitier par un substitut, ajoutez une part du nouvel aliment au produit laitier en augmentant peu à peu sa proportion, et cela pendant plusieurs jours, jusqu'à ce qu'il ne reste plus du tout du produit laitier. Offrez-lui de toutes petites bouchées du nouvel aliment en lui demandant de le sentir, de le toucher du bout des lèvres, de le lécher, de le garder un moment dans sa bouche sur la cuillère ou la fourchette, puis de le mâcher, et enfin de l'avaler. Chaque étape peut prendre plusieurs jours avant d'être acceptée. Soyez patient, mais persévérez en continuant à offrir le nouvel aliment.

enfant. En amenant votre enfant à vous aider à préparer et à cuisiner les aliments – par exemple, en lui demandant de retirer les feuilles du brocoli afin qu'on puisse mieux voir l'« arbre » –, vous augmenterez peut-être son intérêt pour le produit fini. Enfin, en vous assistant dans la cuisine, votre enfant pourra apprendre à identifier de nouvelles odeurs qui l'amèneront peut-être à préférer de nouvelles saveurs.

Les problèmes dus au cadre physique des repas

L'environnement dans lequel on mange est aussi important que la nourriture elle-même lorsqu'on veut encourager un enfant autiste à bien manger. Tout peut jouer un rôle, de la vaisselle jusqu'aux rideaux.

Les plans de repas sans gluten et sans caséine

Au sujet des plans de repas

Afin d'aider les parents et les personnes qui prennent soin des mangeurs les plus difficiles, nous vous fournissons des plans de repas types divisés en quatre groupes d'âge: les 2 à 3 ans, les 4 à 8 ans, les 9 à 13 ans et les 14 à 18 ans. Chaque menu est conçu de

façon à répondre aux besoins énergétiques de chacun des groupes d'âge. Nous avons préparé trois plans de repas types pour chaque groupe d'âge: un plan pour un régime d'aliments peu texturés et mous, qui comprend exclusivement des recettes moelleuses et onctueuses, un deuxième plan pour un régime d'aliments très texturés et croustillants, qui ne comprend que des recettes ayant du mordant et du croquant, et un dernier plan pour un régime ordinaire, avec des aliments de textures variées.

À combien de nourriture équivaut chaque portion ?

Groupes alimentaires	Quantités	Aliments
1 portion de légumes	1 tasse (250 ml)	Salade ou légumes feuillus crus
	½ tasse (125 ml)	Légumes (frais, surgelés ou en conserve) ou jus 100 % purs
1 portion de fruits	½ tasse (125 ml)	Fruits (frais, surgelés ou en conserve) ou jus 100 % purs
	1 fruit moyen	Pomme, orange, banane, poire, etc.
1 portion de produits céréaliers	1¼ oz (35 g)	1 tranche de pain, ½ pita ou ½ tortilla
	1½ oz (45 g)	½ bagel
	½ tasse (125 ml)	Pâtes, riz, quinoa, amarante, etc.
	1 oz (30 g)	Céréales froides
	¾ tasse (175 ml)	Céréales chaudes (gruau, quinoa, amarante, crème de riz)
1 portion de substitut de produits laitiers	1 tasse (250 ml)	Substitut de lait enrichi
	¾ tasse (175 ml)	Yogourt végétalien
	1½ oz (45 g)	Fromage végétalien
1 portion de viandes et substituts	2½ oz (75 g) ou ½ tasse (125 ml)	Viande maigre, volaille, poisson cuit ou fruits de mer
	¾ tasse (175 ml)	Légumineuses cuites
	2	Œufs
	2 c. à s. (30 ml)	Beurre d'arachides ou de noix

Source: Adapté du *Guide alimentaire canadien*.

Choix de recettes pour des repas d'aliments peu texturés et mous

- Omelette foo yong (p. 184), sans les fèves germées
- Purée à la viande (p. 186)
- Bananes épicées (p. 194)
- Purée de banane et d'avocat (p. 195)
- Riz déjeuner (p. 200), fait avec du riz blanc à grains courts
- Gruau à la banane sucrée (p. 201)
- Bouillie de quinoa et canneberges (p. 202), bien cuite
- Gaufres aux bananes et aux pacanes (p. 209), sans les pacanes
- Pain blanc (p. 214)
- Pain à sandwich brun (p. 216)
- Pain brun sans œufs, sans maïs, sans produits laitiers et sans soya (p. 218)
- Pain aux dattes et aux noix de cajou (p. 224), sans les noix de cajou
- Muffins aux carottes et à l'avoine (p. 232)
- Muffins à la poire et au sarrasin (p. 233)
- Muffins à la farine d'amande et aux mûres (p. 234)
- Muffins au pain d'épice (p. 235)
- Muffins à la citrouille et à la farine d'amande (p. 237)
- Tartinade crémeuse à la salade de crabe (p. 247)
- Tartinade de salade aux œufs (p. 248)
- Guacamole de fiesta (p. 252)
- Hoummos (p. 251)
- Salsa de tomatillos et de graines de chia (p. 250)
- Soupe froide à la mangue (p. 257)
- Potage aux petits pois (p. 258)
- Potage de tomates fraîches à l'aneth (p. 259)
- Potage de citrouille au lait de coco, au cumin et au gingembre (p. 260)
- Soupe de poulet hongroise (p. 261)
- Portobellos grillés sur mesclun (p. 280)
- Chili végétarien (p. 281)
- Nouilles de sarrasin froides avec brocoli et vinaigrette au sésame (p. 286)
- Poivrons farcis au riz et aux haricots noirs (p. 292)
- Ragoût de champignons et de pois chiches avec coulis de poivron rouge (p. 294)
- Pois chiches en sauce tomate (p. 289)
- Cubes de tofu asiatiques au barbecue (p. 291)
- Galettes de tofu (p. 296)
- Filets de saumon grillés à la méditerranéenne (p. 298)
- Poisson thaïlandais au cari et à la noix de coco (p. 299)
- Nouilles de riz au crabe en sauce tomate et basilic (p. 300)
- Cari de crevettes et de patates douces au coco (p. 301)
- Carottes glacées (p. 320), bien cuites
- Épinards sautés aux noix de pin (p. 321), sans les noix de pin
- Tomates sucrées cuites au four (p. 331)
- Sauté de tomates et de zucchini (p. 324)
- Papillote de légumes (p. 325)
- Quinoa de courge et d'abricots (p. 326), sans les abricots (ou tranchés très fin)
- Ratatouille (p. 328)

Donne
24 brochettes

Ces brochettes savoureuses sont une entrée idéale pour un barbecue estival ou un repas léger pour votre enfant. Disposez-les dans un plateau avec la sauce aux arachides et regardez-les disparaître sous vos yeux.

PETITES ASTUCES CULINAIRES

Faites tremper les brochettes de bois dans de l'eau froide 15 minutes avant de les utiliser pour les empêcher de brûler lorsque vous ferez griller le poulet.

Les satays sont appréciés par toute la famille peu importe la saison, que vous les cuisiez sur le barbecue en ayant les deux pieds dans un banc de neige sur votre balcon ou simplement sous le gril du four.

Satays au poulet et sauce aux arachides

- Faire tremper 24 brochettes de bois de 6 pouces (15 cm)

SATAYS

3	poitrines de poulet désossées et sans la peau (environ 1 lb/500 g)	3
¼ tasse	sauce soya sans gluten	60 ml
1 c. à s.	huile végétale	15 ml
1 c. à s.	gingembre frais, haché très finement	15 ml
1 c. à t.	sucré granulé	5 ml
2	gousses d'ail, hachées	2

SAUCE AUX ARACHIDES

⅓ tasse	beurre d'arachides sans gluten	75 ml
3 c. à s.	jus de lime fraîchement pressé	45 ml
2 c. à s.	sauce soya sans gluten	30 ml
1 c. à s.	cassonade bien tassée	15 ml
2 c. à t.	gingembre frais, haché très finement	10 ml
1 c. à t.	sauce chili asiatique (ou au goût)	5 ml
1	gousse d'ail, hachée très finement	1
2 c. à s.	coriandre fraîche, hachée	30 ml

Valeur nutritive par portion de 3 brochettes

Calories	160
Lipides	8 g
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Protéines	15 g
Calcium	16 mg
Vitamine D	2 UI

1. *Satays.* Déposer le poulet dans une assiette et recouvrir d'une pellicule de plastique. Congeler de 1 à 2 heures ou jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher, mais pas encore gelé dur. Couper chaque poitrine dans le sens inverse du grain de la viande en 8 lanières longues et minces, d'environ ¼ de pouce (0,5 cm) d'épaisseur. Embrocher le poulet en accordéon sur les brochettes de bois. Disposer dans un plat de cuisson peu profond.
2. Dans un bol, mélanger la sauce soya, l'huile, le gingembre, le sucre et l'ail. Verser sur le poulet. Couvrir et réfrigérer. Faire mariner 1 heure en retournant de temps en temps.
3. *Sauce aux arachides.* Dans un bol, fouetter le beurre d'arachide, le jus de lime, la sauce soya, la cassonade, le gingembre, la sauce chili et l'ail jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer la coriandre.
4. Préchauffer la grille graissée du barbecue à feu moyen. Retirer le poulet de la marinade, jeter la marinade. Faire griller 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Servir chaud avec sa sauce comme trempette.

Donne
6 portions

La malbouffe a trouvé un adversaire de taille! Croustillantes et indéniablement délicieuses avec une trempette, ces frites extrêmement riches en éléments nutritifs contiennent des protéines, du fer et des acides gras oméga-3. Servez avec une sauce marinara chaude pour la dégustation finale!

PETITES ASTUCES CULINAIRES

Les bâtonnets de tofu pressés peuvent être conservés dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.

Ces « frites » cuites au four peuvent marquer pour votre famille le commencement d'une longue histoire d'amour avec le tofu.

« Frites » de tofu cuites au four

- 2 plaques à biscuits à rebord

1 lb	tofu extra-ferme, égoutté et épongé enduit végétal antiadhésif	500 g
¼ c. à t.	sel de mer fin	1 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml

1. Étaler deux couches de papier essuie-tout sur l'une des plaques à biscuits.
2. Couper le tofu sur la largeur en 8 rectangles. Couper chaque rectangle sur la longueur en 3 bâtonnets. Déposer sur la plaque à biscuits couverte de papier en une seule couche. Poser la deuxième plaque à biscuits dessus et y ajouter du poids en déposant 6 à 8 boîtes de conserve lourdes sur la plaque du dessus. Laisser reposer 1 heure afin que tout le liquide contenu dans le tofu puisse s'égoutter.
3. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
4. Retirer les poids et la plaque du dessus, et essuyer l'humidité qui s'y est formée. Vaporiser le dessus de la plaque avec l'enduit végétal. Retirer les bâtonnets de tofu de la plaque couverte du papier et les placer sur la plaque vaporisée en une seule couche. Vaporiser légèrement les bâtonnets de tofu avec l'enduit végétal. Saupoudrer de sel et de poivre.
5. Cuire au four préchauffé 8 minutes. Retourner les bâtonnets avec précaution. Cuire 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir chaud ou laisser refroidir complètement sur la plaque.

Valeur nutritive par portion

Calories	74
Lipides	4 g
Glucides	2 g
Fibres	1 g
Protéines	8 g
Calcium	144 mg
Vitamine D	0 UI

Donne
3½ tasses (875 ml)

Les enfants aiment ce chili végétarien bon pour la santé pour la simple raison qu'il est excellent – et les parents l'apprécieront aussi! Servir avec du riz brun ou blanc cuit, ou une tranche de pain sans gluten grillée.

PETITES ASTUCES CULINAIRES

Utilisez du bouillon fait maison ou un bouillon à teneur réduite en sodium afin de diminuer la quantité de sel de cette recette.

Utilisez des lentilles rouges. Elles prennent la consistance d'une purée en cuisant, ce qui est idéal pour le chili.

Si vos enfants n'aiment pas le goût du chili, retirez leur portion de la préparation avant d'ajouter la poudre de chili.

Les pois chiches restants peuvent être utilisés pour faire du Hoummos (p. 251).

Chili végétarien

1 tasse	jus de tomate	250 ml
1 tasse	bouillon de poulet ou de bœuf prêt à utiliser	250 ml
1 tasse	pois chiches en conserve, rincés et égouttés	250 ml
1	pomme de terre, coupée en dés	1
¼ tasse	lentilles rouges, rincées (voir l'astuce, à gauche)	60 ml
1	carotte, hachée	1
½	petit oignon, haché	½
½ tasse	poivron vert, haché finement	125 ml
1	gousse d'ail, hachée très finement	1
1 c. à s.	poudre de chili (voir l'astuce, à gauche)	15 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml

1. Dans une casserole, mélanger le jus de tomate, le bouillon, les pois chiches, la pomme de terre, les lentilles, la carotte, l'oignon, le poivron vert et l'ail. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes et les lentilles soient tendres. Remuer souvent, car le mélange a tendance à coller à mesure qu'il épaissit.
2. Goûter et rectifier l'assaisonnement en ajoutant la poudre de chili, le sel et le poivre. Cuire encore 5 minutes, puis servir.

Valeur nutritive par portion de ½ tasse (125 ml)

Calories	85
Lipides	1 g
Glucides	17 g
Fibres	4 g
Protéines	4 g
Calcium	24 mg
Vitamine D	0 UI

Donne
1 portion

Cette boisson frappée faite d'un riche mélange de noix, de graines de lin, de dattes, de banane et de cacao procure l'énergie de toute une centrale électrique condensée en un seul verre et se boit à n'importe quelle heure de la journée!

PETITE ASTUCE CULINAIRE

En préparant cette boisson frappée avec votre enfant, vous aurez une bonne occasion de discuter avec lui des bienfaits qu'apportent à notre corps et à notre cerveau les délicieux aliments frais contenus dans cette recette.

Boisson frappée à la banane

• Utiliser un mélangeur

1 tasse	eau bouillante, divisée en 2 parts	250 ml
½ tasse	amandes, hachées finement	125 ml
1½ c. à t.	dattes dénoyautées, hachées	7 ml
1½ c. à t.	graines de lin moulues (farine de lin)	7 ml
1½ c. à t.	gousse de vanille, hachée	7 ml
½ tasse	tofu soyeux	125 ml
4	bananes surgelées en morceaux	4
1 c. à s.	poudre de caroube ou poudre de cacao non sucrée	15 ml
⅛ c. à t.	extrait d'amande (facultatif)	0,5 ml

1. Dans le récipient d'un mélangeur, mettre ½ tasse (125 ml) d'eau bouillante, les amandes, les dattes, les graines de lin et la gousse de vanille. Bien fermer le couvercle et réduire en purée (en passant de la plus basse vitesse à la plus haute, si un mélangeur à vitesse variable est utilisé), jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
2. En laissant tourner le moteur du mélangeur, ajouter l'eau bouillante restante en la versant dans l'ouverture au centre du couvercle. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Laisser refroidir.
3. Ajouter le tofu, la banane, la poudre de caroube et l'extrait d'amande au contenu du mélangeur. Bien fermer le couvercle et réduire en purée (en passant de la plus basse vitesse à la plus haute, si un mélangeur à vitesse variable est utilisé), jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Valeur nutritive par portion

Calories	483
Lipides	33 g
Glucides	38 g
Fibres	10 g
Protéines	21 g
Calcium	301 mg
Vitamine D	0 UI

Comment aider son enfant autiste à bien s'alimenter en suivant un régime sans gluten et sans caséine ?

Gérer un TSA comporte des difficultés alimentaires particulières : certains enfants autistes sont des mangeurs difficiles et ont des réactions négatives face aux textures des aliments, à leurs saveurs et même à leurs apparences, et souffrent parfois de troubles gastro-intestinaux. Le régime GFCF, sans gluten et sans caséine (l'une des protéines du lait), peut constituer une thérapie alimentaire intéressante : les nouveaux traitements vont dans le sens des thérapies comportementales et diététiques, et certaines familles qui suivent ce régime observent une atténuation des symptômes chez les enfants qui en présentent, qui ont une allergie aux produits laitiers ou au blé ou qui sont sensibles à différents aliments.

Écrit par des professionnels de la santé, cet ouvrage est une ressource précieuse pour les parents et les soignants. Il explique clairement le spectre de l'autisme, les critères diagnostiques et les thérapies disponibles tout en proposant un plan de prise en charge.



Vous trouverez également dans ce livre :

- un guide alimentaire pratique et facile à utiliser, comprenant un index, des références et des ressources complémentaires ;
- des informations scientifiques factuelles à jour ;
- des grilles de menus équilibrés qui proposent des plats aux couleurs et aux textures (molle, croquante ou mixte) variées, suivies de 175 recettes qui conviendront à toute la famille.

Le Dr R. GARTH SMITH, conseiller médical pour ce livre, est pédiatre du développement. Il est directeur médical du Centre de développement des enfants à l'Hôpital Hôtel-Dieu, à Kingston (Ontario), et membre du conseil de recherche ASD-CARC (Autism Spectrum Disorders, Canadian-American Research Consortium).

SUSAN HANNAH, ancienne assistante de recherche au sein de l'ASD-CARC, est associée de recherche au Département de médecine familiale de l'Université Queen's, à Kingston, et coauteure de plusieurs guides de santé et d'alimentation.

ELKE SENGMUELLER, diététiste agréée de plus de seize années d'expérience, possède son cabinet de soins privés. Elle a révisé les informations diététiques de ce guide et a préparé les plans de repas sans gluten et sans caséine.

ISBN 978-2-89568-636-1

Logo of Groupe Livre Québec Média, featuring a stylized leaf and the text "Groupe Livre Québec Média".



9 782895 686361