

# Troubles du spectre de l'autisme

On entend de plus en plus parler d'autisme et des troubles envahissants du développement. Il est extrêmement préoccupant de savoir qu'au Canada, **un garçon sur 54 et une fille sur 252** sont atteints d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA) et que son diagnostic augmente à la vitesse vertigineuse de 200% par année.

Cette croissance fulgurante est attribuable à plusieurs facteurs. Outre l'élargissement des critères du TSA ou de l'omission du diagnostic, la hausse est plus que réelle et d'autant plus inquiétante. En ce moment, les causes précises de l'autisme demeurent peu connues. Plusieurs études étiologiques prouvent une base génétique prédominante au TSA mais les facteurs environnementaux sont de plus en plus pointés du doigt.

Comme le mentionne «Autisme Speaks», toute intervention précoce (*cinq premières années de vie, où la plasticité cérébrale est importante*) pourrait améliorer significativement le fonctionnement de la plupart des enfants atteints.

## Lien intestin-cerveau

De plus en plus de recherche parle de l'intestin comme étant notre deuxième cerveau. L'intestin joue un rôle essentiel dans la santé générale, mais également dans la santé cérébrale via le nerf vague. Les troubles gastro-intestinaux sont très présents chez les gens atteints de TSA, soit jusqu'à 85% des cas. L'intestin est constitué d'un microbiote (*bactéries, levures, virus, etc.*) essentiel à l'assimilation des nutriments, à la régulation de certains neurotransmetteurs, à la modulation de l'immunité, à la fermentation des fibres alimentaires et à la production de certaines vitamines du groupe B. C'est pourquoi **une flore intestinale saine est une des priorités** pour le soin des autistes. Une dysbiose, soit un changement dans la composition des populations bactériennes, peut être due à des intolérances alimentaires, une prolifération de levures ou de bactéries pathogènes, la prise d'antibiotiques, une intoxication aux métaux lourds, etc. **L'utilisation quotidienne d'un mélange de probiotiques, avec diverses souches de bactéries amies et fibres prébiotiques**, permet de réensemencer cette flore si précieuse et peut diminuer certains symptômes.

**Des diètes alimentaires spécifiques peuvent également être préconisées selon les manifestations des symptômes.** Les enfants à besoins particuliers ont souvent des sensibilités alimentaires qui nuisent à leur bien-être.

## Un environnement sain pour un cerveau sain

Une hypothèse est que, chez l'autiste, la capacité naturelle de détoxification de l'organisme face aux métaux lourds et polluants serait réduite. Il pourrait y avoir une relation causale entre l'exposition du cerveau aux métaux lourds et certains symptômes de l'autisme. Ces métaux sont apportés (*parfois même in utero*) par la nourriture, l'eau, les amalgames dentaires, certains médicaments, vaccins ou l'air inhalé. La toxicité des métaux pour le cerveau pourrait expliquer, en partie du moins, la réponse cérébrale diminuée observée chez l'autiste. C'est pourquoi il est important de les éloigner des polluants environnementaux. Voici des conseils afin d'assainir le milieu de vie de vos enfants :

- Enlever tous les additifs alimentaires : les colorants, MSG, saveurs artificielles;
- Cuisiner maison à partir d'ingrédients de base biologique, sans sucre ajouté;
- Utiliser des casseroles et chaudrons en fonte, céramique ou acier inoxydable;
- Éviter d'utiliser du papier et des assiettes d'aluminium;
- Utiliser des produits nettoyants et cosmétiques naturels;
- Éviter les parfums artificiels à diffuser (*Febreze et autres*);
- S'assurer que la maison est saine : aucune moisissure, tuyauteries de plomb;
- Diminuer les temps d'écran au maximum (*télévision, tablette, téléphone*);
- Éviter les compteurs intelligents;
- Plombage ou amalgames : éviter les gris, préférer les blancs;
- Éviter les insecticides et pesticides à usage domestique;
- Donner de l'eau filtrée à boire (*filtre au charbon ou osmose*).

Il est essentiel que nous puissions utiliser la science actuelle afin d'aider les nombreuses familles touchées par l'autisme. Plusieurs autres facteurs sont aussi à considérer lors du soin des autistes, tels que la régulation des neurotransmetteurs, l'équilibre des acides gras, des vitamines et minéraux, etc. **L'approche naturopathique, étant multifactorielle, permet d'améliorer la qualité de vie de ces enfants et de leurs familles.**

### Référence :

- [http://www.er.uqam.ca/nobel/tsa/Publications/TSA\\_EC/Chapitre1.pdf](http://www.er.uqam.ca/nobel/tsa/Publications/TSA_EC/Chapitre1.pdf)
- Miles, J. H. (2011). Autism spectrum disorders—a genetics review. *Genetics in Medicine*, 13(4), 278-294.
- [http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9ories\\_de\\_l'autisme\\_et\\_des\\_troubles\\_envahissants\\_du\\_d%C3%A9veloppement](http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9ories_de_l'autisme_et_des_troubles_envahissants_du_d%C3%A9veloppement)
- Vérités sur les maladies émergentes, Françoise Cambayrac, Édition Mosaïque-Santé, 2011
- (Autism Speaks, 2012, Nachshen et al. 2008)

Marie Michèle Breton  
Naturopathe agréée



Anaëlle Juairé  
Naturopathe agréée

