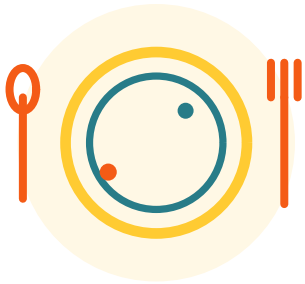
TouSÀTABLE
AUTISME ET ALIMENTATION



Quand manger devient difficile

Fiche d'observation à partager, si besoin, avec un professionnel

Un enfant peut manger de petites quantités ou seulement quelques aliments pour différentes raisons : sensations difficiles, faible appétit, peur de manger, douleur ou difficultés pour mastiquer.
Cette fiche aide à décrire ce que vous observez et ses conséquences, sans poser de diagnostic.

Date ou période observée : _____ Âge de l'enfant (facultatif) : _____

1 Ce que je constate au fil des repas

- ☐ Peu d'aliments différents
- ☐ Petites quantités consommées
- ☐ Repas très longs
- ☐ Peu de faim ou d'intérêt pour manger
- ☐ S'arrête vite de manger
- ☐ Difficultés récentes ou en augmentation

Depuis quand ? Est-ce stable ou en train de changer ?

2 Qu'est-ce qui semble rendre les repas difficiles ?

Je coche les pistes qui semblent correspondre, sans tirer de conclusion.

SENSATIONS
- ☐ Odeurs ou saveurs
- ☐ Textures, aspect ou température

FAIM / INTÉRÊT
- ☐ Peu d'appétit ou d'envie
- ☐ Rassasiement très rapide

PEUR / APPRÉHENSION
- ☐ Peur de vomir ou de s'étouffer
- ☐ Peur d'avoir mal

INCONFORT / GESTES
- ☐ Douleur ou gêne ressentie
- ☐ Mâcher ou avaler difficilement

- ☐ Autre situation (cantine, groupe, changement, fatigue…)
- ☐ Je ne sais pas encore

Ce que mon enfant dit ou montre (mots, gestes, pictogrammes…) :

3 Quelles conséquences dans sa vie quotidienne ?

- ☐ Variété d'aliments en diminution
- ☐ Quantités mangées en diminution
- ☐ Repas vécus avec une grande détresse
- ☐ Cantine, repas partagés ou sorties évités
- ☐ Fatigue, poids ou croissance qui inquiètent
- ☐ Carence signalée par un professionnel
- ☐ Aucune conséquence marquante repérée
- ☐ Autre conséquence : .....

4 Pour en parler avec un professionnel

Ce qui semble aider ou ce que nous avons déjà essayé :

Ma principale question ou inquiétude :

Cette fiche n'est pas un test de dépistage de l'ARFID. En cas de perte de poids, carences suspectées, douleurs, difficultés à avaler ou restriction importante, demandez un avis médical.