

Céline SEGUY

Octobre 2024

Dossier libre de professionnalisation  
**Ecole Synergie**  
Cursus Naturopathie Holistique

# FEMME ET AUTISME

## Une approche holistique



## TABLE DES MATIERES

TABLE DES ILLUSTRATIONS.....	3
REMERCIEMENTS.....	4
AVANT PROPOS.....	5
1. INTRODUCTION.....	6
2. FEMME ET AUTISME.....	6
2.1. Définition et classification de l'autisme.....	6
2.2. Comment l'autisme est-il diagnostiqué chez l'adulte ?.....	8
2.3. Quelques chiffres de l'autisme chez la femme en France : la problématique du sous-diagnostic et de la sur-adaptation.....	9
2.4. Causes.....	10
2.5. Signes et symptômes.....	11
2.6. Troubles associés.....	11
2.7. Troubles métaboliques, carences et surcharges.....	12
2.8. Chlore et méthylation : l'axe intestin-cerveau.....	13
2.9. Grossesse et parentalité.....	13
2.10. Décodage biologique.....	14
2.11. Arsenal thérapeutique conventionnel chez la femme adulte.....	14
3. ENQUETE.....	15
3.1. Méthodologie.....	15
3.2. Résultats.....	15
4. APPROCHE NATUROPATHIQUE DE L'AUTISME CHEZ L'ADULTE, EN PARTICULIER CHEZ LA FEMME.....	16
4.1. Cure de détoxification – 1 mois.....	17
4.1.1. Hygiène alimentaire.....	17
4.1.2. Activité physique.....	19
4.1.3. Drainage.....	20
4.1.4. Mental, émotionnel & spirituel.....	20
4.1.5. Fleurs de Bach.....	21
4.1.6. Sommeil.....	21
4.1.7. Phytologie et compléments alimentaires.....	22
4.2. Cure de revitalisation - 1 mois.....	22
4.2.1. Hygiène alimentaire.....	22
4.2.2. Activité physique.....	23
4.2.3. Drainage.....	23
4.2.4. Mental, émotionnel & spirituel.....	23
4.2.5. Fleurs de Bach.....	23
4.2.6. Sommeil.....	23
4.2.7. Phytologie et compléments alimentaires.....	23
4.3. Cure d'harmonisation.....	24
4.4. Grossesse et parentalité.....	24
5. CONCLUSION.....	25
6. ANNEXE 1 – AUTISME : CARENCES ET SURCHARGES.....	26
7. REFERENCES.....	28

## TABLE DES ILLUSTRATIONS

Figure 1 - L'autisme en France .....	6
Figure 2 - La dyade autistique .....	7
Figure 3 - Ce que l'autisme n'est pas (7) .....	8
Figure 4 - Autisme et genre (14) .....	10
Figure 5 - Troubles associés à l'autisme .....	12
Figure 6 - Carences et surcharges .....	12
Figure 7 - Axe intestin-cerveau, chlore et méthylation (28).....	13
Figure 8 - Comparaison des régimes Seignalet et GAPS .....	18
Figure 9 - L'équilibre alimentaire de la femme TSA .....	18

## REMERCIEMENTS

**Merci aux femmes autistes qui ont accepté de répondre à mon questionnaire** : votre confiance me touche et j'espère que vous trouvez dans ce travail des pistes de réflexion intéressantes.

**Merci à l'Ecole Synergie** pour m'avoir permis de concrétiser ma reconversion professionnelle vers un métier de sens et d'équilibre. Votre enseignement a résonné avec mes valeurs et j'espère en rester digne tout au long de ma pratique : **Corinne Dewandre, Naturopathe et Directrice de l'Ecole Synergie**, tu peux être fière de ton école.

**Merci à Laureline Volatier, Naturopathe et Hypnothérapeute, Directrice de l'antenne d'Aix-les-Bains**, pour sa disponibilité, sa pédagogie et sa bienveillance de chaque instant qui va bien au-delà de ce à quoi on peut s'attendre: j'espère sincèrement que nous resterons en contact. Merci également pour mon logo, je l'adore !

**Merci aux étudiants de l'Ecole Synergie** pour votre passion et votre bonne humeur lors des stages. Là encore : je vous souhaite de vous épanouir dans votre pratique.

**Merci à Marina Chiantia, Psychologue et Auteur**, pour m'avoir mise sur la piste de ce sujet et accompagnée dans la compréhension de mon mode de fonctionnement. Vos conseils bienveillants au-delà du domaine de la psychologie m'ont permis de renaître de mes cendres. J'espère que nous aurons l'occasion d'accompagner des femmes autistes de façon complémentaire.

**Merci à mes hommes : Denis, mon mari et Augustin, mon fils**, soutiens de l'ombre mais sans qui je ne me serais sans doute pas relevée après mon burnout : vous êtes mon roc et mon petit grain de folie. Merci de m'accompagner chaque jour sur le chemin de l'épanouissement personnel.

## AVANT PROPOS

L'autisme, trouble neurodéveloppemental, affecte la communication et la gestion des émotions, avec des caractéristiques différentes selon les individus. **Les femmes autistes, souvent diagnostiquées tardivement, développent des stratégies d'adaptation, passant inaperçues en société.** Ce phénomène de camouflage rend leur diagnostic difficile, et leurs symptômes sont souvent masqués par des troubles associés comme la dépression ou l'anxiété. Ce travail explore les causes de l'autisme, en soulignant son caractère multifactoriel, avec des influences notamment génétiques et environnementales. Il mentionne l'importance d'une prise en charge multidisciplinaire, en particulier les femmes.

Aussi, ce travail propose des pistes naturopathiques d'accompagnement, comme des cures de détoxification et de revitalisation, axées sur l'alimentation, la gestion du stress, et l'utilisation de compléments alimentaires pour éliminer les métaux lourds. Il souligne l'importance de suivre une approche progressive et individualisée pour améliorer la qualité de vie des femmes autistes, notamment au cours de la grossesse.

### **Alors pourquoi mettre un caméléon en couverture ?**

Comme le caméléon qui change de couleur pour se fondre dans son environnement, les femmes autistes s'ajustent constamment à leur entourage pour «passer inaperçues». Le caméléon, par sa capacité à se fondre dans son environnement, symbolise cette invisibilité.

Ce document a donc pour but de leur offrir plus de visibilité, ainsi que des outils naturopathiques holistiques pour apaiser leur quotidien.

## 1. INTRODUCTION

L'autisme affecterait environ 1 % de la population mondiale, soit environ 700 000 Français (1). Cependant, les données récentes indiquent une nette augmentation de ce trouble : alors qu'il n'affectait qu'un enfant sur 150 en 2014, il touche désormais un enfant sur 40 (2). Comme nous le verrons plus tard, ce trouble est plus souvent diagnostiqué chez les hommes que chez les femmes.

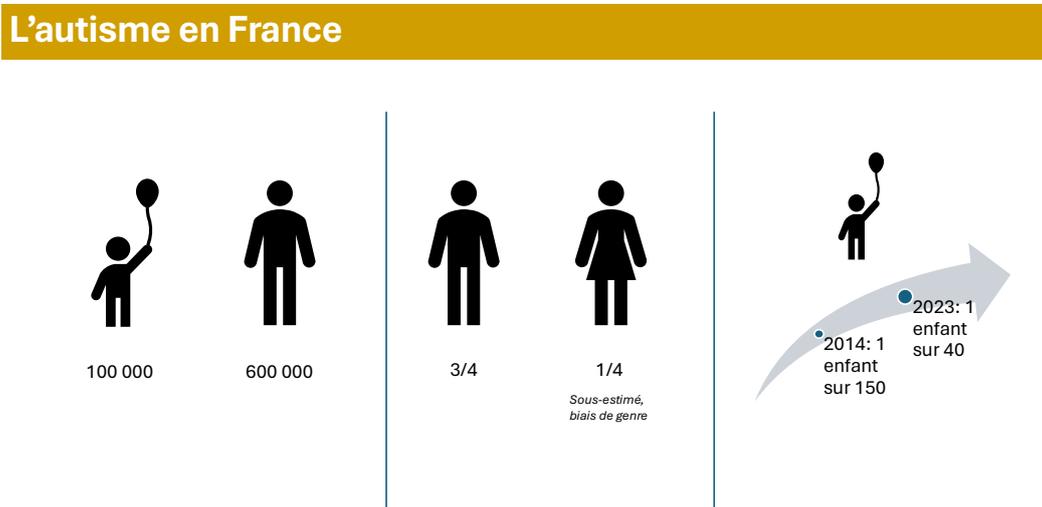


Figure 1 - L'autisme en France

**Le but de ce travail est d'informer et orienter mon approche naturopathique de la prise en charge de l'autisme, en particulier chez les femmes diagnostiquées tardivement.** Mon but ultime n'est pas de soigner l'autisme mais d'améliorer le confort de vie des personnes diagnostiquées, dans le cadre d'une prise en charge multidisciplinaire. En effet, la naturopathie est une pratique préventive qui a pour but de d'optimiser la santé de chacun, et qui ramène de la simplicité, de la conscience et du bon sens dans l'hygiène de vie, et invite à écouter sa propre nature.

Dans ce cadre, j'ai tenté d'interroger des femmes diagnostiquées autistes à l'âge adulte via un questionnaire anonyme, qui m'a permis de mieux comprendre leur quotidien et d'affiner mes conseils de prise en charge de façon que ceux-ci s'intègrent au mieux dans l'éventail d'outils thérapeutiques qui leur sont déjà offerts.

## 2. FEMME ET AUTISME

### 2.1. DEFINITION ET CLASSIFICATION DE L'AUTISME

L'autisme est défini comme « un trouble neurodéveloppemental précoce qui dure toute la vie, qui se manifeste par des troubles de la communication, des intérêts ou activités obsessionnels, des comportements à caractère répétitif, ainsi qu'une forte résistance au changement. La personne présente aussi souvent des hyper ou hyposensibilités sensorielles (sons, lumière, couleurs, toucher...). Tous ces signes s'expriment avec des intensités variables » (4). Notons que l'autisme se caractérise par une grande hétérogénéité de tableaux cliniques. Aussi, **l'autisme n'est pas une maladie : il ne se soigne donc pas.**

**Le mot « autisme »** a été utilisé pour la première fois en 1911 par Eugen Bleuler (5), sur la base du mot grec « autos » signifiant « soi-même ». La définition classique de l'autisme a été avancée par Leo Kanner (1943), elle incluait les caractéristiques « aloneness » (solitude extrême) et « sameness » (immuabilité, maintien de la permanence). Lorna Wing proposa dans les années 1980 une définition basée sur les sphères communément impactées chez les autistes (triade

autistique utilisée dans le DSM-4 et CIM-10). Depuis, la 5<sup>ème</sup> édition du Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), publiée en 2013 et mise à jour en 2022, **l'autisme est intégré dans la catégorie des troubles du neurodéveloppement (TND).**

Il se caractérise alors par des difficultés à communiquer, des intérêts ou des activités obsessionnels, des comportements répétitifs et une résistance élevée au changement. La personne a également fréquemment des sensibilités sensorielles élevées ou faibles (sons, lumière, couleurs, toucher par exemple). Tous ces signes se manifestent avec une intensité variable d'un individu à l'autre.

Le DSM-5 a remplacé la dénomination triade autistique par celle de **dyade autistique** (6), et reconnaît dorénavant les spécificités sensorielles :

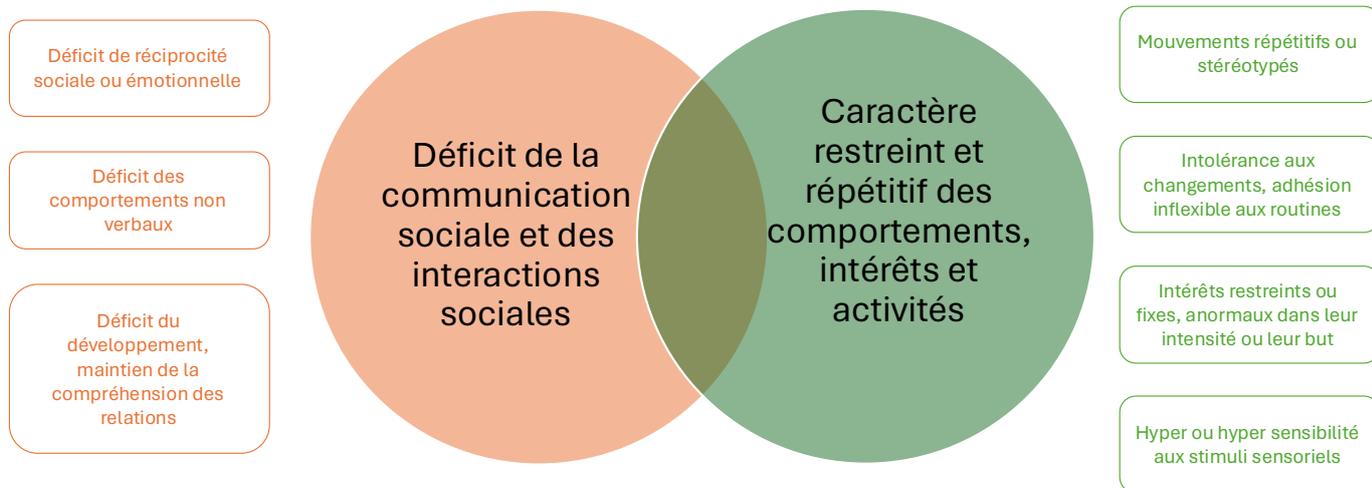


Figure 2 - La dyade autistique

**Le DSM-5 a également vu une évolution des catégories d'autisme.** Dorénavant, nous ne parlons plus du Syndrome d'Asperger ou de Rett par exemple, mais faisons référence à **un seul diagnostic : celui d'autisme, avec 1 des 3 niveaux de sévérité** (nécessite un soutien, nécessite un soutien important, nécessite un soutien très important).

Face à l'hétérogénéité des cas, de l'évolution des classifications et encore d'une large méconnaissance du public, il convient de rappeler ce que n'est pas l'autisme :

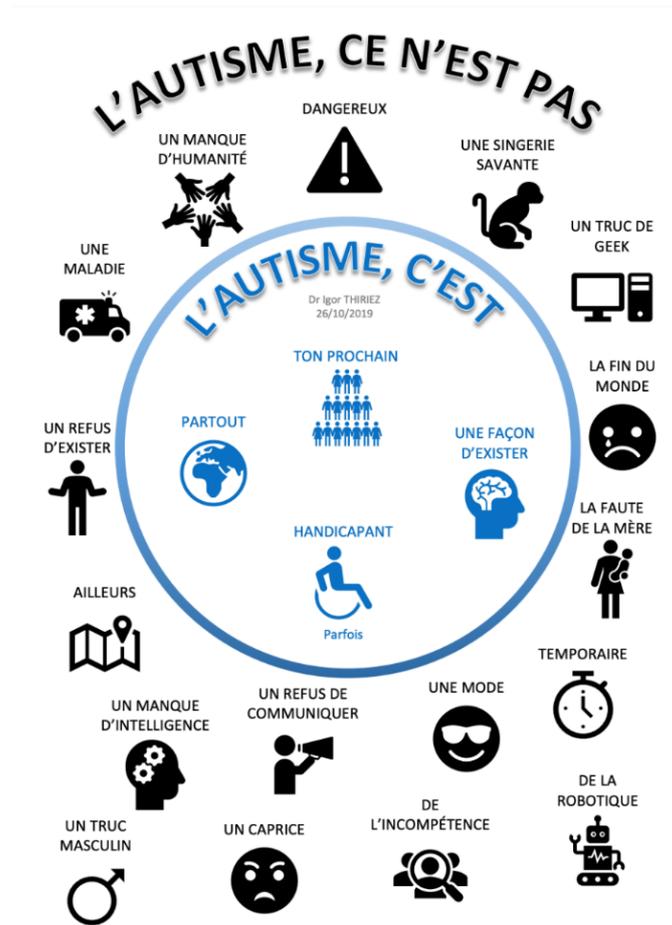


Figure 3 - Ce que l'autisme n'est pas (7)

## 2.2. COMMENT L'AUTISME EST-IL DIAGNOSTIQUE CHEZ L'ADULTE ?

**L'autisme peut être repéré avant l'âge de 2 ans, mais le diagnostic est possible tout au long de la vie.** Toutefois, la présence de l'autisme est fréquemment liée à d'autres troubles que l'on appelle **comorbidités** (épilepsie, hyperactivité, troubles intellectuels, troubles du sommeil, troubles alimentaires, etc) rendant le diagnostic tardif plus difficile. **En l'absence de retard intellectuel**, les personnes ont acquis **la capacité de dissimuler leurs symptômes**, interprétés parfois comme de la timidité ou un manque d'humour. Elles rencontrent aussi des difficultés à s'ajuster au changement. Les relations amicales, affectives et amoureuses sont compliquées par le manque d'empathie et d'écoute (8).

**En ce qui concerne les adultes sans handicap intellectuel, c'est généralement la personne elle-même qui pose les premières questions** et qui va faire les démarches nécessaires pour obtenir un diagnostic d'autisme seule ou avec l'aide d'un tiers. Son objectif sera de comprendre d'où provient ce sentiment de décalage, cette inadaptation plus ou moins prononcée à la vie en société, quelles sont les raisons de ses échecs, de sa relation à autrui si singulière, de son intolérance au bruit ou au toucher par exemple.

**Le diagnostic permet d'organiser des interventions adéquates, d'accéder à davantage de services, de diminuer le jugement des proches sur les comportements de la personne, de réduire l'autocritique des individus envers eux-mêmes, d'accompagner la construction d'une identité positive.**

Le diagnostic d'autisme se déroule en 3 étapes (9) :

- **Un diagnostic nosologique** : tenant compte de la classification des maladies d'après leurs caractères distinctifs, ici ceux de la DSM-5 et CIM-10
- **Une évaluation fonctionnelle** : a pour objectif d'évaluer les divers domaines de compétence de la personne et leur utilisation réelle en fonction des contextes
- **L'identification de pathologies associées** : les fameuses « comorbidités ».

En outre, la définition de l'autisme nécessite dorénavant de spécifier si les conditions suivantes sont associées au TSA (12) : déficit intellectuel, altération du langage, pathologie médicale ou génétique connue ou facteur environnemental, autre trouble développemental, mental ou comportemental, catatonie.

Le diagnostic de TSA peut être réalisé à l'hôpital, dans un centre de dépistage du TSA. Il est entièrement gratuit et sans frais d'avance, car les démarches sont entièrement prises en charge par la Sécurité sociale. Il peut également se faire en libéral mais le coût peut s'avérer assez élevé (plusieurs centaines d'euros), mais avec des délais de rendez-vous plus courts.

A noter que seul un **médecin spécialisé dans les TSA** et qui suit les directives de la Haute Autorité de Santé (HAS) remet un certificat qui doit être soumis à la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées) afin de demander une **reconnaissance de handicap**.

### 2.3. QUELQUES CHIFFRES DE L'AUTISME CHEZ LA FEMME EN FRANCE : LA PROBLEMATIQUE DU SOUS-DIAGNOSTIC ET DE LA SUR-ADAPTATION

Les chiffres actuels indiquent que **l'autisme touche 3 garçons pour 1 fille**. Cependant, ce chiffre est sans doute **sous-estimé**. En effet, l'autisme présente actuellement un **biais de genre** qui pousse les chercheurs à s'intéresser aux caractéristiques féminines de l'autisme et à l'existence d'un **phénotype spécifique féminin** (14).

Ce biais de genre est lié à la façon dont les études scientifiques sur le sujet ont été développées. En effet, les premières études, menées dans les années 1950 par les psychiatres Hans Asperger et Léo Kanner, étaient principalement menées sur des hommes. Depuis cette époque, la majorité des recherches impliquant des personnes autistes incluent des hommes :

**l'observation de jeunes garçons ou hommes autistes est donc la source principale des comportements décrits dans la littérature.**

Cependant, ces dernières années de nombreuses études ont émergé et soutiennent la théorie d'un phénotype autistique spécifique aux femmes, bien qu'elles présentent parfois des résultats contradictoires. **La recherche a en outre montré que les femmes ont une meilleure capacité à utiliser des stratégies de camouflage pour masquer leurs difficultés.**

En s'intéressant au sujet de l'autisme chez la femme, nous nous heurtons donc à **3 difficultés conduisant à un sous-diagnostic** :

- **Leur aptitude à dissimuler de façon consciente ou non leurs caractéristiques autistiques (notion de camouflage social)** : elles font preuve de plus de motivation sociale, ont des intérêts spécifiques plus discrets (les animaux, la nature, la psychologie par exemple) et peuvent adopter une meilleure communication non verbale. Les relations virtuelles leur offrent de plus une plus grande simplicité d'échange et une anxiété réduite car les réponses peuvent être différées et réfléchies, sans avoir à subir la pression de la communication non-verbale.
- **Les comorbidités masquent l'autisme** (dépression, trouble de la personnalité, crises d'angoisse, troubles du comportement alimentaire) et peuvent être considérées comme le trouble principal
- **Les outils diagnostiques sont inadaptés aux particularités féminines car basés sur les comportements masculins** : différence biologique et construction sociale du genre.

**Ainsi, les femmes diagnostiquées tardivement (à l'âge adulte), expriment le sentiment de s'être toujours senties différents, et le diagnostic arrive généralement comme un soulagement.** En effet, il apparaît que les femmes avant le diagnostic sont plutôt en représentation d'elles-mêmes (le camouflage social), plutôt que d'être elles-mêmes, les conduisant à une impression de manquer d'authenticité.

L'infographie suivante illustre le biais de genre dont nous venons de discuter.

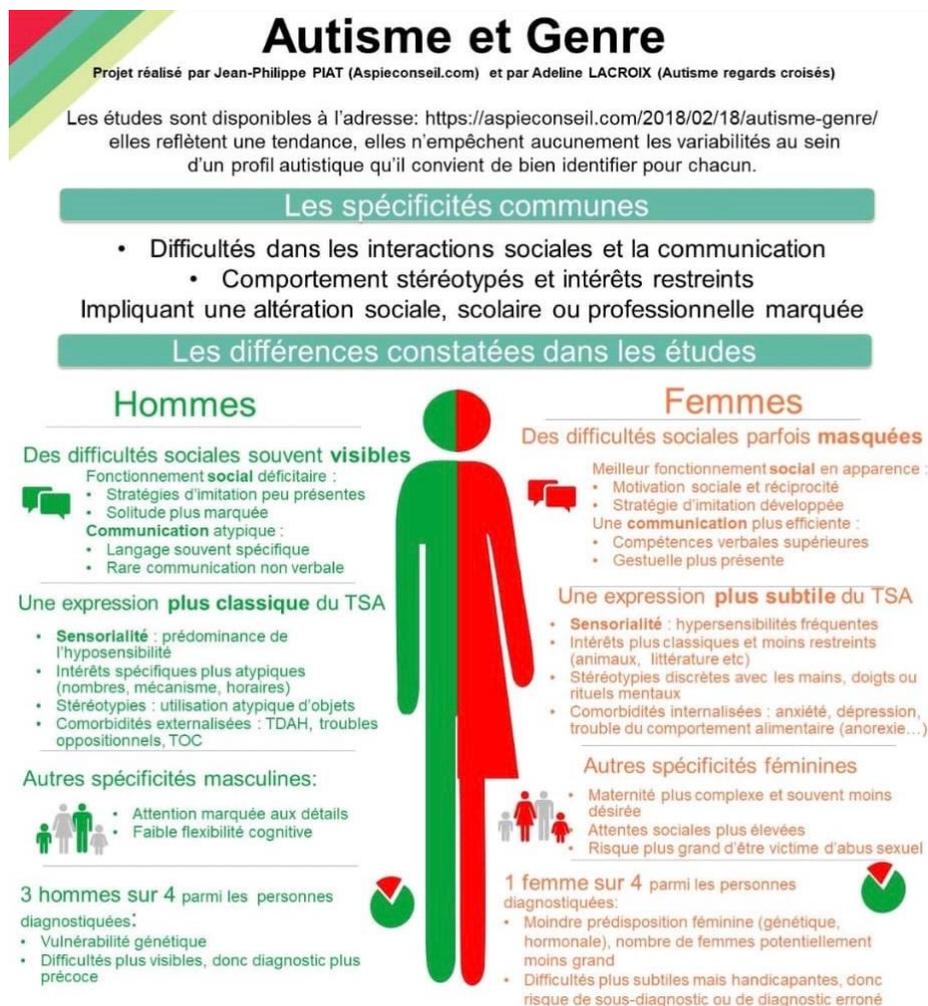


Figure 4 - Autisme et genre (14)

## 2.4. CAUSES

Longtemps, en l'absence de connaissances scientifiques solides sur le sujet, c'est la mère qui était considérée comme responsable de l'autisme de son enfant, parfois même qualifiée par certains professionnels de santé de « **mère réfrigérateur** » car elle ne lui accordait ni assez d'affection ni assez d'attention. De même, les données actuelles démontrent que – contrairement à des  **croyances persistantes** – ni la maladie cœliaque (liée à une intolérance au gluten), ni la vaccination combinée contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR), ni les écrans ne sont des facteurs de risque de développer des TSA (7) (15). A noter toutefois que l'exposition quotidienne prolongée aux écrans remplace les interactions sociales et verbales essentielles pour le développement.

Les recherches récentes ont permis d'explorer de nouveaux horizons : **l'autisme serait un trouble multifactoriel fortement influencé par des facteurs génétiques et environnementaux** (1). Cela veut dire que ce trouble **se déclarerait chez les personnes génétiquement prédisposées après exposition à un ou plusieurs facteurs environnementaux** : nous voyons là toute l'importance de l'épigénétique.

En effet, outre **les 200 gènes déjà identifiés liés à l'autisme**, de nouvelles mutations sont régulièrement découvertes. Les recherches ont aussi mis en évidence que certaines variations génétiques liées à l'autisme sont **également présentes dans d'autres conditions comme les troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) et la démence** (16). De même, des **mutations génétiques de novo** ont pu être identifiées (alors que la mutation était absente chez les parents) (1).

La recherche sur les interactions entre les facteurs environnementaux et les facteurs génétiques a mis en évidence des facteurs déclenchants, tels que (18), (7) :

- **L'inflammation maternelle** : des complications pendant la grossesse ou à la naissance, une naissance prématurée, des infections maternelles (virus), carence en vitamine B9
- **Des médicaments consommés avant et pendant la grossesse** (cf Dépakine)
- **Une exposition à certains polluants** : pesticides organophosphorés ou métaux lourds

Enfin, des recherches en cours tendent à démontrer **l'influence de perturbations du microbiote intestinal** : la dysbiose pourrait contribuer à la sévérité du TSA en **maintenant l'axe cerveau-intestin dans un état dérégulé** (19), (20). **A moins que la dysbiose soit la conséquence des troubles de l'alimentation chez l'autiste ?** la discussion reste ouverte (21). Toujours est-il que la santé des intestins de la personne autiste sera un élément important de la prise en charge que je propose.

A noter que des chercheurs mènent une étude sur les marqueurs neuroanatomiques et fonctionnels de l'autisme chez les femmes adultes, en comparant les données IRM de femmes autistes et non autistes (17) : affaire à suivre !

## 2.5. SIGNES ET SYMPTOMES

Une personne autiste peut **développer à n'importe quel âge l'ensemble ou une partie des symptômes courants suivants (liste non exhaustive)**. Il est à noter que **pris individuellement, chacun de ces signes n'est pas caractéristique de l'autisme** (16) (1) (8)

- Champs activités / d'intérêts restreints parfois envahissants
- Difficultés à s'intégrer socialement (retrait social ou, à l'inverse, sollicitations sociales présentes, voire nombreuses, mais considérées comme inadaptées)
- Trouble de la communication non verbale (par exemple, évitement du contact visuel)
- Difficulté à comprendre / déceler les sentiments d'autrui
- Langage absent ou troubles / retard de langage, ou, au contraire, développement typique du langage, voire précoce (avec un langage riche et un lexique élaboré, mais une communication « particulière »)
- Tendance à répéter des syllabes, mots ou expressions stéréotypées (écholalies)
- Comportements répétitifs (par exemple : balancements, torsion de membres)
- Difficulté à s'adapter aux changements de routine / d'environnement
- Hyper- ou hyposensibilité multisensorielle
- Développement d'un talent dans un domaine particulier
- Attention aux détails
- Intelligence au-dessus de la norme (30% des autistes)
- Irritabilité
- Changements d'humeur.

## 2.6. TROUBLES ASSOCIES

L'autisme est fréquemment associé à (16) (1) (22) :

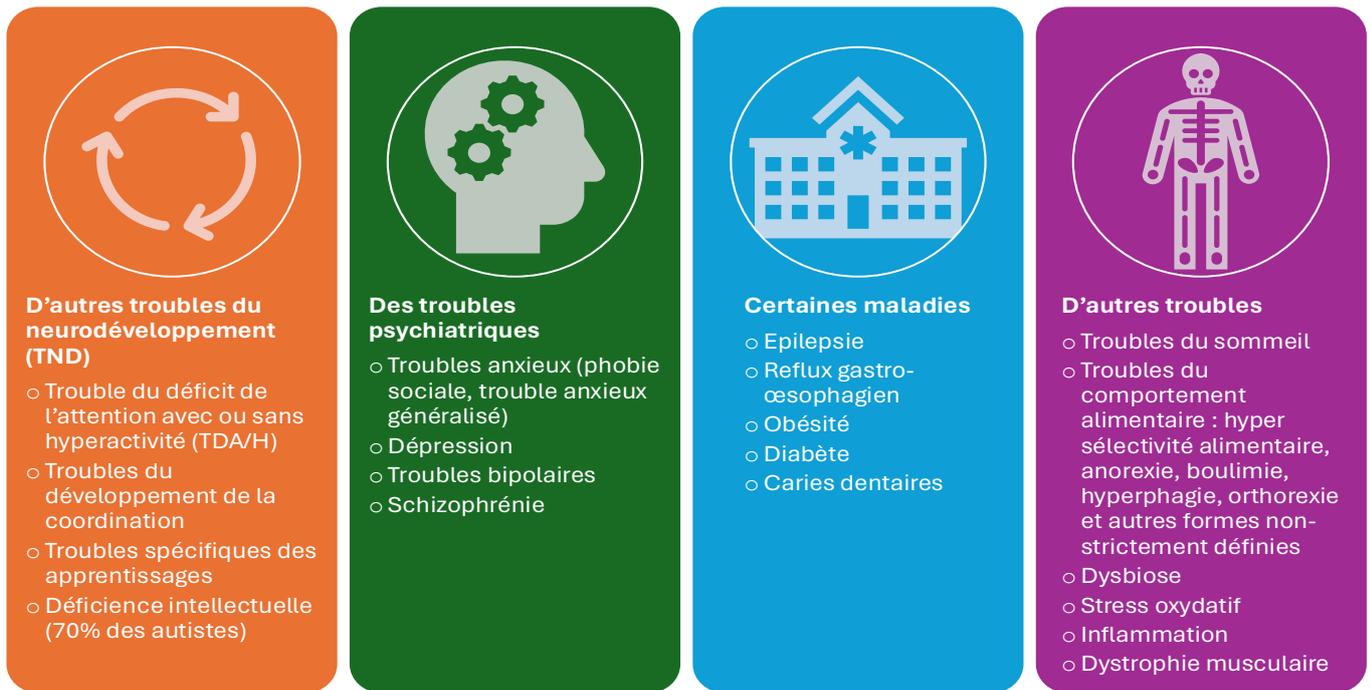


Figure 5 - Troubles associés à l'autisme

Ces troubles montrent une grande hétérogénéité d'un individu à l'autre. La compréhension des troubles associés est essentielle pour améliorer le soutien aux personnes touchées.

## 2.7. TROUBLES METABOLIQUES, CARENCES ET SURCHARGES

Les données récentes suggèrent également que les TSA pourraient être liés à :

- **Des troubles du métabolisme (20)** : du transport des acides aminés, des folates, du cuivre, du cycle de l'urée, troubles des neurotransmetteurs, maladies d'accumulation du fer dans le cerveau, et bien d'autres encore
- **La sélectivité alimentaire chez les adultes qui peut également conduire à des apports nutritionnels inadéquats, et donc à des déficits / carences ou surcharges (23) (24) (25) (26) (22) (27) (28) (29):**

CARENCES	SURCHARGES
○ Omégas 3	○ Alimentation ultra transformée, riche en sucres raffinés et en graisses saturées, en friture
○ Glucoraphane	○ Acides gras trans
○ Vitamines A, B1, B6, B12, C, D	○ Gluten, caséine
○ Minéraux : fer, magnésium, calcium, zinc, sélénium, iode	○ Sérotonine plaquettaire
○ Hormones : mélatonine, ocytocine, GABA	○ Neurohormones de stress de l'axe hypothalamo-hypophysaire et neurohormones du Système Nerveux Sympathique
○ Acides aminés : glutathion, N-acétylcystéine, tryptophane, carnosine, choline	○ Métaux lourds
○ Anti-oxydants : Co-enzyme Q10, Glutathion	○ Chlore
○ Fibres	

Figure 6 - Carences et surcharges

Se référer à l'Annexe 1 pour plus de détails sur ces éléments.

## 2.8. CHLORE ET METHYLATION : L'AXE INTESTIN-CERVEAU

Les neurotransmetteurs transmettent les signaux d'une cellule nerveuse à une autre. Chez les personnes autistes, il y a un déséquilibre des neurotransmetteurs : **la dopamine et l'acide gamma-aminobutyrique (GABA, rôle inhibiteur) seraient bloquées, tandis que la sérotonine serait parfois excessive (28)**. En outre, la **présence excessive de chlore dans les cellules du tissu nerveux des personnes autistes diminuerait l'effet inhibiteur que le GABA devrait avoir sur les neurones, ce qui expliquerait le déferlement de données sensorielles chez les individus autistes** (hypersensibilité multisensorielle et agitation cérébrale).

D'après des études, cette mauvaise circulation des neurotransmetteurs serait due à un **métabolisme de méthylation<sup>1</sup> insuffisant**.

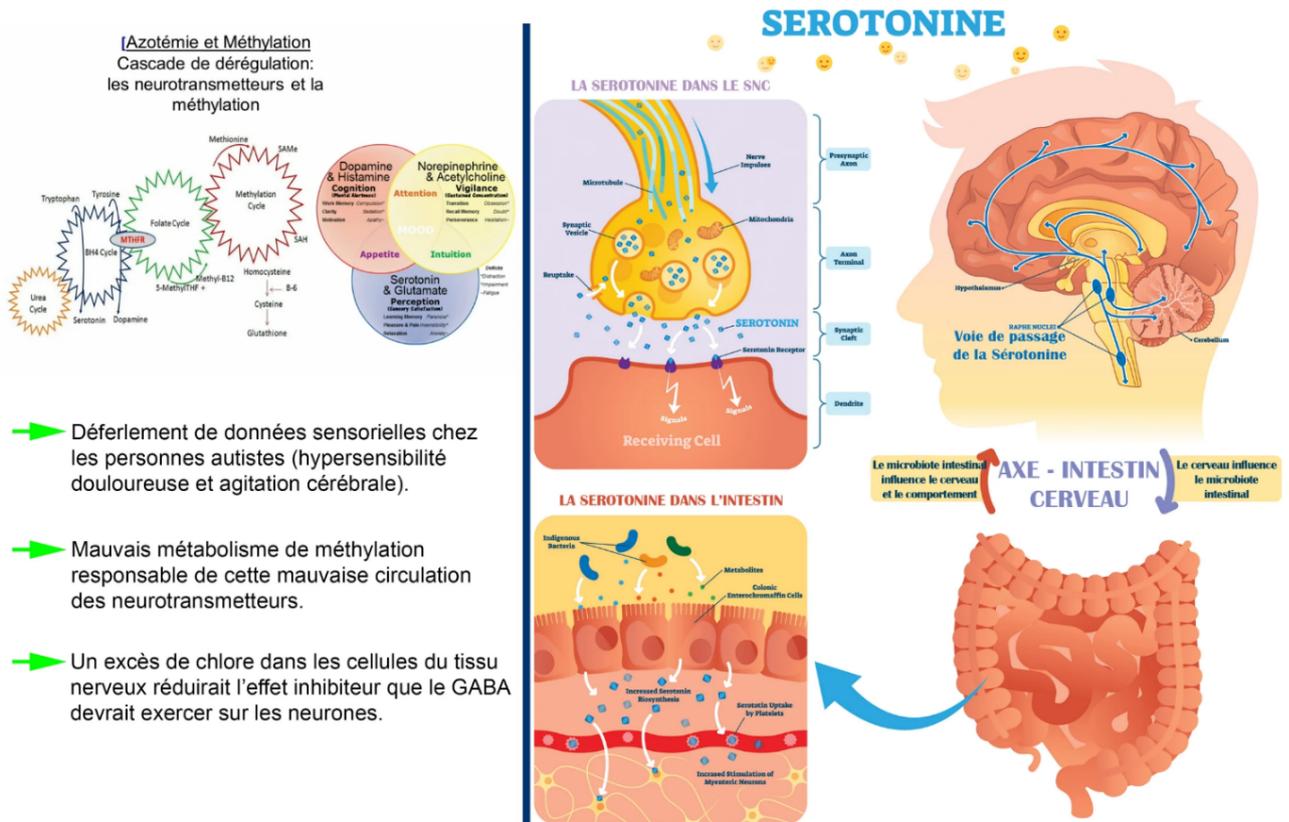


Figure 7 - Axe intestin-cerveau, chlore et méthylation (28)

## 2.9. GROSSESSE ET PARENTALITE

Une étude a été menée en 2019 (31) sur 355 femmes autistes et 132 femmes non autistes. Les résultats ont montré que **les femmes autistes sont plus sujettes à la dépression pré- et postnatale**. En cause :

- Un sentiment d'être **moins bien renseignées** sur ces étapes de leur vie
- Les **difficultés d'allaitement** (peur de ne pas produire suffisamment de lait ou difficultés à donner le sein par exemple)
- **Davantage de symptômes sensoriels et physiques**

<sup>1</sup> **La méthylation** est une activité métabolique essentielle qui se produit dans toutes les cellules de l'organisme et a un impact sur le fonctionnement du cerveau : synthèse et la régulation des neurotransmetteurs et hormones dans le cerveau, chélation des substances toxiques par la production de glutathion et dégradation de l'histamine dans l'intestin.

- **Des difficultés de communication avec les professionnels de santé et les travailleurs sociaux** : augmentation de leur anxiété lors des rendez-vous et sentiment d'être incompris par ces professionnels, mais également difficultés à partager l'information importante de leur côté et volonté de ne pas signaler leur autisme par peur de changement de regard des professionnels à leur égard par manque de connaissances sur l'autisme
- **Sentiment d'être jugées dans leur rôle de mère** : elles sont persuadées de ne pas bien faire les choses
- Le fait qu'elles **ne savent pas demander de l'aide**, même quand elles en ont besoin

Malgré ces résultats, l'étude a également montré **que la maternité pour ces femmes reste un moment de bonheur et de grande reconnaissance**. De plus, selon une autre source (45), une mère autiste sera **parfois plus atypique, moins conventionnelle dans son attachement à son enfant, mais elle sera toujours présente**. Elle peut toutefois être parfois critiquée pour sa distance et faible participation à des structures collectives (école, crèche, etc).

## 2.10. DECODAGE BIOLOGIQUE

D'après Christian Flèche, « **L'émotion, c'est une petite cellule qui parle d'elle** » (27). Les chocs émotionnels (**conflits**) se manifestent au travers de réactions biologiques, **le corps agit en dérivation du psychisme pour en assurer sa survie**. C'est ce qu'on appelle le **décodage biologie ou biodécodage**. L'autisme peut alors avoir une interprétation symbolique comme le refus ultime de faire face à la réalité physique du monde extérieur, qui conduit à une forme de rechute de la personne dans son monde intérieur, qui reflète l'imagination et les fantasmes. La douleur, la tristesse, la peur et le désespoir de la personne sont tellement grands qu'elle se "coupe" de son corps. Elle se replie dans un mutisme, qui représente son seul moyen de trier ses émotions, car le monde extérieur lui semble hostile et menaçant.

## 2.11. ARSENAL THERAPEUTIQUE CONVENTIONNEL CHEZ LA FEMME ADULTE

Il n'existe pas à l'heure actuelle de médicament spécifique pour l'autisme. En revanche, les troubles peuvent être atténués grâce à une prise en charge précoce et pluridisciplinaire (33) (1).

**Les TSA évoluent avec le temps et l'apprentissage**. Grâce à une bonne prise en charge, il est possible d'améliorer les capacités fonctionnelles de la personne à interagir avec les autres. Cette approche individualisée et pluridisciplinaire varie de l'enfance à l'âge adulte. **Elle comprend des dimensions sanitaires, médicales et sociales**.

Les femmes adultes autistes font face à des évolutions incessantes dans leur existence et les interventions personnalisées ont pour objectif de les soutenir dans le maintien de leurs compétences et de leur autonomie. Il est important de considérer leur entourage familial lors des interventions (29) (30). L'arsenal thérapeutique conventionnel comprend :

- **Des médicaments** : il n'y a pas de remède magique contre l'autisme. Cependant, il est possible de prescrire certains médicaments dans la prise en charge des comorbidités. **Ils ne sont prescrits qu'en cas de dernier recours et sous certaines conditions bien spécifiques**. Parmi ces médicaments, on peut citer : les somnifères, les anxiolytiques et les antiépileptiques. Ces médicaments ont des effets secondaires importants : la polymédication devrait donc être évitée autant que possible
- **Psychothérapies (cf thérapies cognitives et comportementales (TCC))** : aident à gérer leurs émotions et les troubles de comportement, et à améliorer les déficits cognitifs
- **Psychoéducation** : aide à gérer les problèmes de développement neurologique
- **Thérapie d'intégration auditive** : pour résoudre des troubles de distorsion et d'hypermotilité auditive
- **Bilan de santé annuel a minima** ou lors de tout changement de comportement soudain.

### 3. ENQUETE

#### 3.1. METHODOLOGIE

J'ai développé un questionnaire à destination de femmes diagnostiquées autistes à l'âge adulte pour mieux comprendre leur quotidien et affiner mes conseils. Ces questions sont regroupées en 8 sections :



1. Environnement
2. Alimentation
3. Addictions
4. Sommeil
5. Exercice physique
6. Gestion du stress, des émotions et de l'hypersensibilité multisensorielle
7. Prise en charge médicamenteuse et comportementale
8. Photos des iris

J'ai partagé ce questionnaire **fin juin 2024** sur les forums de l'Ecole Synergie, auprès d'une psychiatre et une psychologue pour atteindre leurs patientes et auprès de comptes Instagram éveillant sur l'autisme. **Au 1<sup>er</sup> septembre, j'ai reçu un nombre limité de 6 réponses**, exploitées dans ce document. Les données personnelles recueillies via le questionnaire sont confidentielles et ont été traitées sur la base de leur consentement. Les participantes ont été informées que les photos de leurs yeux pourraient être ajoutées à ce document, auquel elles auront accès.

Du fait de sa méthodologie, cette enquête n'est en aucun cas un essai clinique sur les soins de soutien. De plus, en raison de la faible taille de l'échantillon, tous les résultats n'ont pas pu être exploités. **Les observations et résultats ne pourront donc pas être extrapolés à l'ensemble de la population autistique.**

#### 3.2. RESULTATS

A des fins de synthèse, je ne reprends ici que des points clés des résultats des 6 questionnaires retournés :

- Ces femmes ont été diagnostiquées en moyenne à 36 ans [21-53], ce qui met en évidence le diagnostic tardif chez la femme
- Elles ont en moyenne 2 enfants : certains de leurs enfants sont diagnostiqués ou suspectés autistes.

##### **Environnement**

- 5/6 déclarent être ou avoir été exposées à des polluants environnementaux, surtout dans leur jeunesse. La majorité a mis en place des tactiques de réduction à cette exposition.
- Leur temps passé dehors est en moyenne de 1,8 heures par jour, mais ceci reste assez variable en fonction des contraintes.

##### **Alimentation**

- Une constipation et / ou diarrhée chez 5 sur 6
- Pas d'allergies alimentaires
- Sauf 1, elles ne consomment jamais ou que très rarement du sucre raffiné

##### **Addictions**

- Consommation très ponctuelle d'alcool, certaines ne boivent pas
- 5/6 ne fument pas, la dernière que de façon ponctuelle

- Pas de prise de stupéfiants
- 4 déclarent passer plus de 6 heures par jour devant un écran, principalement pour le travail

### **Sommeil**

- Elles dorment en moyenne 8 heures par nuit
- 8/9 déclarent souffrir de troubles du sommeil : insomnies, difficultés d'endormissement, réveils nocturnes

### **Exercice physique**

- Résultats trop disparates pour pouvoir être traités

### **Gestion du stress, des émotions et de l'hypersensibilité multisensorielle**

- Niveau de stress perçu au moment du questionnaire : 6,6
- Hypersensibilité multisensorielle :
  - o Tactile (toucher) : 83%
  - o Visuelle : 100%
  - o Statique (mouvement) : 83%
  - o Auditive : 100%
  - o Olfactive : 83%
  - o Gustative : 50%
- Les 3 techniques de relaxation les plus utilisées : exercices de respiration (dont cohérence cardiaque), automassage, yoga exæquo avec l'autohypnose
- Pratique qui calme le plus : 67% citent l'isolement.

### **Prise en charge médicamenteuse et comportementale dans le cadre de l'autisme**

- Médicaments : 2/6 prennent des antidépresseurs et anxiolytiques
- Accompagnement au moment du questionnaire : 3/6 sont suivies par un psychologue.

**Analyse iridologique** : seules 4 femmes sur 6 ont partagé des photos de leurs iris, les résultats sont donc difficilement exploitables, toutefois nous pouvons remarquer les points suivants, qui semblent cohérents avec ce que nous avons vu en section 1 :

- **Vitalité constitutionnelle** : elles ont un score de 3, c'est-à-dire une vitalité constitutionnelle plutôt basse
- **Dépôts d'acide oxalique** : chez toutes, signe de surcharge colloïdale liée à un excès de glucides. Cette surcharge peut engendrer une fermentation et une inflammation intestinale, une perméabilité de la paroi intestinale et à long terme une dysbiose
- **Anneaux de spasme** : chez 3 sur 4 femmes, liés à un terrain spasmodique ou un stress très important. Ils sont aussi en lien avec un besoin de reminéralisation globale.

## **4. APPROCHE NATUROPATHIQUE DE L'AUTISME CHEZ L'ADULTE, EN PARTICULIER CHEZ LA FEMME**

**Nous avons vu que la personne TSA pouvait souffrir de nombreux déficits, voire carences, et de surcharges pouvant aggraver le tableau clinique. L'hygiène alimentaire est de fait un outil très puissant pour adoucir le quotidien des femmes autistes, mais ce n'est pas le seul.**

A la lecture des différentes références citées dans ce document et des résultats de l'enquête, mes recommandations ont pour but de :

- Réduire l'exposition aux polluants, notamment les métaux lourds (environnement, alimentation, cosmétiques, etc)
- Réduire les sources d'inflammation physique et mentale
- Restaurer la paroi intestinale et rééquilibrer le microbiote
- Aider à la gestion des émotions.

Pour ce faire, je propose un **protocole en 3 étapes sur le principe des cures de Pierre-Valentin Marchesseau**, père de la naturopathie française.

Evidemment, en dehors de ceux liés à la grossesse et à l'allaitement, **mes conseils ne sont pas genrés : ils peuvent aussi être proposés à des hommes.**

#### 4.1. CURE DE DETOXIFICATION – 1 MOIS

##### 4.1.1. HYGIENE ALIMENTAIRE

Avant de proposer de modifier le régime alimentaire, un **travail préalable sur les troubles du comportement alimentaire (TCA) doit être entrepris au besoin** grâce à une prise en charge médicale et psychologique. La naturopathie peut être un outil supplémentaire dans la lutte contre les TCA et l'instauration « d'un bien manger », en offrant :

- **Des outils de gestion du stress et des émotions** : méditation, relaxation, visualisation, respiration, carnet du positif, etc.
- **Des conseils pour des repas plus sereins** :
  - **Aménager l'environnement** : le repas a lieu dans un cadre agréable, calme et sans stimulation extérieure y compris les écrans pour pouvoir se reconnecter aux sensations
  - **Instaurer une routine** en mangeant à heures fixes et en pratiquant éventuellement des exercices de respiration avant les repas. Attendre au moins 2 heures après son repas avant de se coucher pour ne pas gêner la digestion et éviter les remontées acides
  - **Conscientiser la mastication** : chaque bouchée doit être réduite à l'état de purée pour faciliter la digestion et l'absorption des nutriments
  - **Diversifier progressivement l'alimentation** : en termes de textures, couleurs et modes de cuisson. La naturopathie va au rythme de la personne
  - **Dresser des assiettes « simples et lisibles »** : séparer les aliments au besoin, ne pas démultiplier les goûts et les odeurs. Ajouter une petite quantité d'un nouvel aliment pour commencer
- **Des outils complémentaires** :
  - **Réflexologie plantaire** : en consultation de suivi toutes les semaines pendant 1 mois puis espacement des séances au besoin. Protocole de relaxation mais aussi de renfort des capacités de drainage du foie et régulation nerveuse
  - **Fleurs de Bach** : D'après le Dr Edward Bach, médecin anglais du XXe, le but des élixirs est de soutenir l'individu dans sa recherche d'équilibre. Il s'est basé sur différents principes, dont celui que les élixirs donnent à chacun l'opportunité de mettre en lumière le meilleur de lui-même face à une émotion vécue comme négative. Dans le cadre de la cure de détoxification, je conseille **CRAB APPLE** qui est un véritable « dépuratif émotionnel ». Cet élixir apporte acceptation et respect soi, avec une sensation de purification permettant d'aller de l'avant. Nous verrons plus tard comment prendre les Fleurs de Bach.

**Ce travail de « bien manger » peut prendre plus de temps que celui de la 1<sup>ère</sup> cure de détoxification, et pourra continuer au-delà au rythme de la personne.**

Comme nous l'avons vu précédemment, **la détoxification de l'organisme passe notamment par l'assiette**. Certains auteurs recommandent le régime Seignalet ou le régime GAPS (33), (34) qui ont pour point commun l'éviction du gluten (protéines du blé, seigle et orge) et de la caséine (protéine du lait) :

Régime Seignalet, dit hypotoxique et anti-inflammatoire	Régime GAPS (Gut And Psychology Syndrome), dit « gaps diet »
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eviction du gluten</li> <li>• Eviction du maïs</li> <li>• Eviction des produits laitiers animaux</li> <li>• Consommation équilibrée d'acides gras oméga 6/oméga 3</li> <li>• Cuisson à la vapeur douce</li> <li>• Prise de compléments alimentaires</li> </ul>	<p>Eviction de nombreux aliments comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les produits céréaliers</li> <li>• Légumineuses</li> <li>• Le gluten</li> <li>• Les produits laitiers</li> <li>• Le sucre (surtout raffiné) et produits sucrés</li> <li>• Pomme de terre, patate douce</li> <li>• Toutes les graisses et huiles chauffées à plus de 110 degrés</li> <li>• Les aliments allégés</li> </ul> <p>Mise en place lente et progressive, en 6 phases</p>

Figure 8 - Comparaison des régimes Seignalet et GAPS

Toutefois, je trouve ces régimes trop restrictifs et difficilement tenables sur le long terme, surtout chez des femmes qui souffrent ou ont souffert de TCA. **Je ne les recommanderai donc pas en première intention** (mais ne les écarte pas au fil de l'accompagnement). Il en va de même pour le jeûne ou la monodiète. A la place, je suggère de **trouver l'équilibre entre les aliments à privilégier et à éviter** :

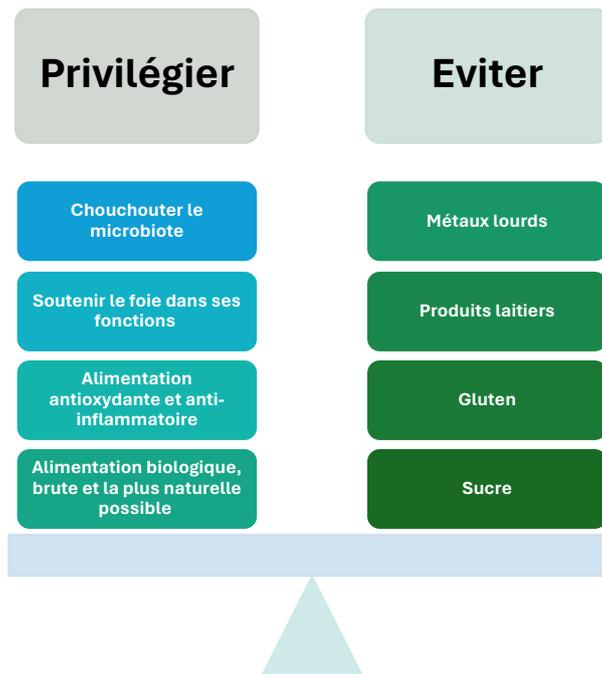


Figure 9 - L'équilibre alimentaire de la femme TSA

**Attention, éviter ne veut pas dire supprimer : à chacune de trouver son équilibre.**

Je suggère ainsi dans un premier temps de **soutenir le foie dans son travail de détoxification de façon plus douce**, à un moment où la personne sera en mesure de le supporter – c'est-à-dire avec une vitalité plutôt haute - car une telle cure peut affaiblir l'organisme (nausées, maux de têtes, etc) :

- **Privilégier une alimentation biologique, brute et la plus naturelle possible**
- **Eviter les surcharges en diminuant autant que possible les aliments nocifs** : aliments ultra transformés, gras saturés (« mauvais gras » : fritures, charcuterie, chips),

les sucres raffinés (sodas, bonbons, biscuits industriels), produits laitiers de vache, l'alcool, les additifs. Tous ces produits sont pro-inflammatoires

- **Privilégier les aliments bénéfiques pour soutenir le foie dans ses fonctions :** légumes verts, artichaut, ail, avocat, romarin, radis noir, curcuma, brocoli, noix
- **Privilégier les aliments riches en soufre** qui vont améliorer l'oxygénation du foie, aider à éradiquer les métaux lourds et renforcer l'action des hépatocytes : fruits de mer, brocolis, poireaux, avocat, mâche.

De plus, comme nous l'avons vu précédemment, les personnes TSA souffrent souvent de **dysbiose**<sup>2</sup>, qu'il convient de réguler pour garantir une absorption optimale des nutriments. Ainsi, différentes étapes peuvent être entreprises lors de cette 1<sup>ère</sup> cure pour réguler la dysbiose :

- **La restauration de la paroi intestinale** grâce à des cures de [bouillon d'os](#) maison riche en L-Glutamine et collagène : 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaude ou dans ton plat, midi et soir, pendant 5 jours. La personne peut se tourner vers une cure de jus d'aloé vera si elle préfère
- **La réduction autant que possible du sucre raffiné qui est l'aliment pro-inflammatoire n°1.** Il augmente la fermentation intestinale, les flatulences, et peut entretenir les TCA et la dysbiose
- **La réduction autant que possible de graisses saturées, également pro-inflammatoires :** graisses animales et certaines huiles comme l'huile de palme.

Enfin, dans une optique de détoxification de l'organisme, je conseille de consommer pendant cette phase des **jus de céleri et de coriandre** fais minute à l'aide d'un extracteur ou de faire une cure de **Chlorella** (38) afin d'aider à éliminer les toxines et métaux lourds comme le mercure, l'aluminium, le plomb, le cuivre, le cadmium, le nickel et l'arsenic (35).

En effet, la Chlorella est une algue reconnue pour ses propriétés détoxifiantes. Cependant, certaines précautions d'usage sont nécessaires en raison de ses propriétés chélatrices puissantes : une consommation excessive ou mal contrôlée peut entraîner une libération rapide des métaux lourds dans l'organisme, provoquant des effets secondaires comme des maux de tête, des nausées, ou de la fatigue. Il est donc recommandé de commencer par de faibles doses, et de s'assurer que la Chlorella utilisée soit de qualité, cultivée dans un environnement exempt de contaminants.

En parallèle, consommer de la **spiruline, du gingembre, de l'ail, du persil, du chou kale et des épinards** qui sont reconnus pour leurs propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

#### 4.1.2. ACTIVITE PHYSIQUE

**Lutter contre la sédentarité est essentiel** : il s'agit de proposer des activités adaptées à la personne, en fonction de ce qui sera discuté en consultation (tempérament, contraintes professionnelles et personnelles, état physique, préférences personnelles).

Je recommande toutefois d'introduire a minima **une activité physique douce quotidienne d'au moins 20 minutes** telle que la marche pour stimuler le transit si besoin, apaiser l'esprit, travailler l'équilibre, la coordination du corps et la mobilité. Je conseille également le [yoga hatha](#) et le [yoga restauratif avant de se coucher](#).

D'autres sports comme le **tennis** peuvent être envisagés pour développer les interactions sociales ainsi que la réappropriation du corps et de ses limites.

---

<sup>2</sup> **Dysbiose** : le microbiote intestinal est déséquilibré et présente une faible diversité microbienne

#### 4.1.3. DRAINAGE

En cure de désintoxication il convient de soutenir le foie et les reins dans leur travail d'élimination des déchets.

- **Décoction de Romarin + Chardon-marie + Pissenlit** : soutient le foie, aide le drainage, diminue l'inflammation. Privilégier des plantes en vrac et bio : éviter les sachets de plantes déjà tous prêts (peu de principes actifs)
- Si la personne est réticente à boire de la tisane, elle peut remplacer par une **synergie de bourgeons** des mêmes plantes, pendant 3 semaines
- **Hydratation** : boire en quantité suffisante d'une eau peu minéralisée pour drainer les toxines et les évacuer dans l'urine
- **Réchauffer le foie** après les repas grâce à une bouillote pendant 20 minutes
- **Élimination des toxines** : [Brossage à sec](#) le matin avant la douche, douche en alternant chaud/froid, hammam/sauna
- **Réflexologie plantaire** : cf section 4.1.1.

En plus de ces différentes techniques de drainage, il convient de **soustraire autant que possible la personne aux sources de pollution** (liste non exhaustive):

- Aérer quotidiennement le lieu de vie et de travail
- Utiliser des produits d'entretien les plus « clean » possibles : savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude
- Utiliser des produits de toilette les plus simples possibles : savon, eau florale, huile végétale bio par exemple
- Préférer le maquillage labellisé bio et en réduire la fréquence d'utilisation
- Éviter les parfums et déodorants du commerce
- Envisager d'arrêter le tabac.

Je conseille le livre [La famille zéro déchet](#) (Pichon & Moret) pour dépolluer son quotidien.

#### 4.1.4. MENTAL, EMOTIONNEL & SPIRITUEL

**Les pensées négatives et croyances limitantes contribuent à maintenir l'inflammation de l'organisme via le cortisol, hormone du stress.** Développer un état d'esprit positif aide donc à apaiser le mental mais aussi à limiter des troubles physiques. **L'écoute active et la bienveillance** sont primordiales dans cette démarche. En guidant la personne dans sa prise de conscience, l'écoute de son corps, l'acceptation et le lâcher prise par exemple, le naturopathe l'accompagne dans la gestion de ses émotions et la diminution des symptômes physiques.

En complément du travail entrepris avec un psychologue ou thérapeute, le naturopathe peut partager des **techniques d'apaisement du mental et des émotions** :

- Adopter au quotidien **une respiration consciente, ample, profonde, et de préférence abdominale** afin de libérer les tensions
- Pratiquer régulièrement la **cohérence cardiaque**, idéalement 3 fois par jour pendant 5 minutes, tous les jours : mais 1-2 fois est déjà un très bon début et permet de voir des résultats
- Pratiquer **la méditation aussi régulièrement que possible, ou à défaut écouter une musique douce** pour apaiser le mental. Nous avons vu avec le questionnaire que la méditation n'est pas forcément appréciée de la personne autiste, donc la musique est une bonne alternative
- **Lorsque l'angoisse ou des sensations de mal-être montent**, tester la [respiration au carré](#), [croquer dans un citron](#), [Mettre du froid sur le visage](#), Inhaler au flacon ou masser le plexus solaire avec une goutte d'huile essentielle de Camomille romaine.

Nous pouvons également encourager les femmes à s'aménager des **espaces et des temps d'isolement**, que ce soit dans le monde du travail ou chez elles : pièce dédiée à la décoration apaisante et démunie d'écrans, accord avec le service RH, etc. L'enquête a en effet montré que l'isolement était la technique de relaxation privilégiée par les participantes.

Nous avons vu le besoin de protection que symbolise l'autisme (cf section 2.9) : nous pouvons donc travailler dessus en consultation de naturopathie, notamment sur le fait de **faire confiance aux autres, avoir confiance en la vie mais aussi et surtout avoir confiance en soi**. Les Fleurs de Bach peuvent aider dans cette démarche.

#### 4.1.5. FLEURS DE BACH

Les Elixirs permettent d'équilibrer les émotions. Nous avons évoqué précédemment **CRAB APPLE** comme dépuratif émotionnel. En fonction des émotions que la personne traverse au moment de la première consultation, nous pourrions également envisager par exemple :

- **OLIVE (OLIVIER)** : pour surmonter l'épuisement physique, émotionnel et psychologique lié au camouflage social. Elle apporte la capacité à se brancher aux forces de l'univers et à prendre toute possession de l'énergie qui leur est nécessaire pour accomplir ce qui leur paraît sage et juste
- **PINE (PIN SYLVESTRE)** : apporte acceptation de soi, détachement vis-à-vis du passé, implication dans le présent, lâcher-prise sur des situations qu'elle ne peut pas changer, libération de l'énergie bloquée, pardon à soi-même, bienveillance envers soi
- **WALNUT (NOYER)** : aide à s'adapter plus facilement et rapidement, elle amène constance et capacité à rester soi-même. Elle libère des liens anciens qui empêchent d'avancer et permet à la personne d'aller de l'avant tout en restant fidèle à ses valeurs. Moins absorber ce que les autres renvoient. N'enlève pas la sensibilité. Protège des influences extérieures. Adaptation à changement de paradigme pour ne pas être affaibli émotionnellement
- **WHITE CHESNUT (MARRONNIER BLANC)** : face aux ruminations mentales, elle aide à prendre du recul, avoir les idées plus claires, maîtriser sa pensée et atteindre la sérénité d'esprit plus facilement
- **WILLOW (SAULE)** : apporte optimisme, responsabilité et souplesse d'adaptation face au ressenti lié à la sensation de ne pas être comprise

La personne choisira 1 à 3 fleurs prioritaires pour elle, qui travaillera sur les émotions du moment.

**Les Fleurs de Bach se prennent en cure de 21 jours** : diluer 8 gouttes de chaque le matin dans ta gourde et 8 l'après-midi, ou 4 gouttes de chaque 4 fois par jour dans un peu d'eau. Après une pause de 7 jours, elle pourra renouveler la cure avec 1 ou plus de ces fleurs ou passer à d'autres selon la technique de l'oignon.

#### 4.1.6. SOMMEIL

Le sommeil est moins réparateur chez les personnes autistes (37) et les femmes autistes souffrent généralement d'épuisement après les phases de camouflage social (14). En plus des mesures d'hygiène alimentaire et sportive mises en place, il convient d'ajouter des **bonnes pratiques de sommeil** :

- Etablir une routine favorisant le sommeil pour sécuriser la personne et faciliter l'endormissement : horaires de coucher et de réveil réguliers
- Dormir avec une lumière tamisée ou dans le noir
- Veiller à la température de la chambre autour de 18°C
- Utiliser une couverture lestée pour renforcer le sentiment de sécurité et ressentir les limites corporelles
- S'éloigner des écrans au moins 1 heure avant de se coucher

- Organiser l'heure du dîner pour laisser au moins 2 heures avant de se coucher afin de faciliter la digestion
- Aérer la chambre tous les jours, au moins 10 minutes.

#### 4.1.7. PHYTOLOGIE ET COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

En complément des mesures déjà évoquées, il peut être conseillé à la personne les produits suivants. Je recommande de faire réaliser un test sanguin pour vérifier les taux de vitamines et de minéraux avant toute supplémentation (à discuter avec son médecin) (25) (22) :

- **Curcumine** : propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, pour soutenir détoxification du foie, la dysbiose, et l'inflammation
- **Huile de CBD** : pour faciliter la relaxation, améliorer le comportement et la communication
- **Mélatonine** : pour favoriser le sommeil
- **Omega 3 et vitamine D** : semblent pouvoir réduire les symptômes d'irritabilité, l'interaction sociale, ainsi que les intérêts et comportements répétitifs et restreints
- **Rhodiola** : plante adaptogène, elle permet de lutter contre le stress physique et psychologique
- **Safran** : alternative prometteuse aux psychotropes, il serait aussi efficace que la Ritaline pour diminuer les symptômes d'hyperactivité et d'inattention associés (36)
- **Sélénium** : en prévention et/ou traitement de la neurotoxicité des métaux lourds

D'autres suppléments peuvent être envisagés mais les recherches sont en cours pour établir les dosages ou confirmer l'utilité. De plus, je préfère conseiller une alimentation brute et diversifiée avant de recourir à des compléments alimentaires. La personne peut toutefois en discuter avec son médecin.

#### 4.2. CURE DE REVITALISATION - 1 MOIS

Après 1 mois de cure de détoxification, il convient de conseiller de rééquilibrer l'alimentation et de reminéraliser l'organisme, tout en continuant la correction de la dysbiose.

##### 4.2.1. HYGIENE ALIMENTAIRE

Dans la continuité de ce qui aura déjà été mis en place au niveau alimentaire en cure de détoxification, je conseille d'évoluer vers une **alimentation de type méditerranéenne, rassasiant, anti-inflammatoire et antioxydant** :

- Produits bruts, non transformés, frais ou surgelés, bios de préférence
- Sources principales de protéines : poisson, notamment les poissons gras méditerranéens riches en Omega 3: sardines, anchois, maquereaux, rougets
- La viande, les œufs, les céréales et légumineuses entrent aussi dans ce régime
- Sources principales de lipides : outre les poissons gras, l'olive et l'huile d'olive, les oléagineux tels que l'amande ou la noisette, les pignons de pin
- Féculents, légumes secs et céréales complètes ou semi-complètes
- Fromages de vache sont évités, mais les fromages crus de chèvre ou brebis sont acceptés, en quantité raisonnable
- Régime très riche en fibres, vitamines, en minéraux, en antioxydants grâce aux fruits et légumes de saison

Attention toutefois aux **facteurs antinutritionnels** abondants dans les céréales, légumineuses et oléagineux (rôle = défense du végétal) : **les faire tremper** dans de l'eau une nuit entière, bien rincer puis jeter l'eau. Le trempage permet également d'éliminer les restes de polluants.

Après avoir mis en place progressivement les différents éléments de l'alimentation méditerranéenne, la personne pourra introduire progressivement des **légumes lactofermentés**

à ses repas. **Ils contribuent à chouchouter le microbiote intestinal**, en apportant à la fois plus de diversité (**effet probiotique**) et de quoi nourrir tous ces microorganismes (**effet prébiotique**). Ceci aura également pour effet de renforcer le système immunitaire et le bien-être mental.

#### 4.2.2. ACTIVITE PHYSIQUE

Continuer et renforcer ce qui a été mis en place lors de la cure de détoxification. Se promener dans la nature, surtout en, forêt, en bord de mer ou de cascade permet de se recharger en ions négatifs qui aident à lutter contre le stress oxydatif et l'inflammation.

#### 4.2.3. DRAINAGE

Continuer à soutenir les reins dans leur travail d'élimination des déchets :

- **Hydratation** : boire en quantité suffisante d'une eau peu minéralisée
- **Élimination des toxines** : [Brossage à sec](#) le matin avant la douche, douche en alternant chaud/froid, hammam/sauna
- **Réflexologie plantaire** : à continuer au besoin.

#### 4.2.4. MENTAL, EMOTIONNEL & SPIRITUEL

Continuer le travail entrepris en cure de détoxification. Il est possible de proposer à la personne un **accompagnement avec des animaux**<sup>3</sup> : l'intervention avec des animaux peut améliorer les capacités sociales et la qualité de vie des personnes. Par exemple, des chiens peuvent être utilisés pour améliorer la coordination œil-moteur, l'expression de sensations et sentiments, l'autonomie et la confiance. Les animaux favorisent également les interactions sociales et réduisent le stress aigu.

#### 4.2.5. FLEURS DE BACH

Continuer le travail « d'épluchure de l'oignon » entamé en cure de détoxification.

#### 4.2.6. SOMMEIL

Continuer le travail entamé en cure de détoxification. Au besoin, proposer des séances d'hypnose ou acupuncture.

#### 4.2.7. PHYTOLOGIE ET COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

En suivant les mêmes précautions qu'en cure de détoxification, il peut être conseillé à la personne les produits suivants (à discuter avec son médecin) (25) (22) (36) :

- **Ginseng rouge coréen** : pris conjointement avec de l'acide valproïque, il peut normaliser certains comportements, à l'exception de la coordination motrice
- **Huile de CBD** : pour faciliter la relaxation, améliorer le comportement et la communication
- **Magnésium bisglycinate associé à la vitamine B6** : résultats positifs sur le contact visuel et la capacité d'attention
- **Mélatonine** : pour favoriser le sommeil
- **Omega 3 et vitamine D** : semblent pouvoir réduire les symptômes d'irritabilité, l'interaction sociale, les intérêts et comportements répétitifs et restreints
- **Probiotique** : Lactobacillus reuteri aurait comme particularité d'atténuer les troubles du comportement liés à l'autisme
- **Safran** : pour diminuer les symptômes d'hyperactivité et d'inattention associés (36)

---

<sup>3</sup> En Isère : [l'Arche de Julie](#)

- **Sélénium** : prévention et/ou traitement de la neurotoxicité des métaux lourds
- **Vitamines B12 et C** : stimulent le fonctionnement cérébral

D'autres suppléments peuvent être envisagés mais les recherches sont en cours pour établir les dosages ou confirmer l'utilité. De plus, je préfère conseiller une alimentation brute et diversifiée avant de recourir à des compléments alimentaires. La personne peut toutefois en discuter avec son médecin.

### 4.3. CURE D'HARMONISATION

Cette 3<sup>ème</sup> et dernière « cure » est en réalité une quête de l'harmonie globale vers laquelle la personne devra tendre pour maintenir son bien-être. Il s'agit plutôt d'un nouveau mode de vie. Ceci passe par **l'éviction des sources de toxicité** (polluants, perturbateurs endocriniens, aliments frits et / ou ultra-transformés, gluten et caséine).

La personne **continuera d'organiser son hygiène de vie et soutenir ses organes, notamment les systèmes digestifs nerveux**, en fonction de son ressenti des 2 premières cures.

Par exemple, je pourrai proposer de :

- **Faire 1 à 2 cures de détoxification par an, au moment opportun** : généralement au printemps et à l'automne et quand la personne n'est pas fatiguée
- **Renouveler plusieurs fois par an la cure de bouillon d'os ou de jus d'aloé vera** pour entretenir sa paroi intestinale
- **Organiser des ateliers pluridisciplinaires en petits groupes** avec notamment psychologue et hypnothérapeute pour présenter la complémentarité de nos accompagnements
- **Continuer « d'éplucher l'oignon émotionnel »** avec les Fleurs de Bach
- **Pratiquer régulièrement des séances de réflexologie plantaire** pour drainer l'organisme et apaiser le mental
- **Se rapprocher d'associations de patients** pour échanger avec d'autres femmes sur leur quotidien, leurs difficultés et leurs avancées.

### 4.4. GROSSESSE ET PARENTALITE

Une approche naturopathique peut être bénéfique pour améliorer le bien-être des femmes autistes dans ces phases de changement, tout en soutenant leur grossesse au cas échéant. Toutefois, les conseils doivent être ajustés en fonction des besoins particuliers de chaque femme et de la grossesse elle-même, en collaboration avec les professionnels de santé qui la suivent (médecin, sage-femme, etc).

Voici quelques recommandations d'accompagnement naturopathique:

- **Une alimentation équilibrée et adaptée** : dans la lignée des recommandations énumérées dans les sections précédentes, miser sur les aliments riches en nutriments tels que les légumes, les fruits, les céréales complètes ou semi-complètes, les protéines maigres et le « bon gras » riche en Omega 3
- **Activité physique appropriée** : le yoga prénatal, la marche douce ou la natation peuvent contribuer à préserver un état de santé optimal
- **Sommeil** : la grossesse et la maternité peuvent être l'occasion d'un sommeil perturbé. Des méthodes naturelles telles que la réflexologie plantaire et des tisanes apaisantes adaptées (voir plus bas) peuvent être conseillées, en plus de l'instauration d'une routine du coucher
- **Mental, émotionnel et spirituel** :
  - o **Soutien émotionnel et gestion du stress grâce à des techniques de relaxation douces**, telles que la respiration profonde, la méditation ou la sophrologie
  - o **Diffusion d'huiles essentielles** de Lavande ou de Camomille romaine pour apaiser les tensions

- **Instaurer des routines apaisantes contribue à diminuer l'anxiété** : rituels de détente avant de se coucher, tels que des bains tièdes, des lectures apaisantes ou l'écoute de musique douce
- **Apprendre à respecter ses besoins et ses limites**: cela implique d'être capable de refuser les situations trop stressantes ou épuisantes
- **Gestion de l'hypersensibilité multisensorielle** :
  - Pendant la grossesse, certaines femmes ayant un TSA peuvent être plus sensibles aux odeurs, aux bruits ou aux sensations physiques. Il est primordial de créer un cadre paisible et favorable au bien-être : **bouchons d'oreilles, lunettes filtrantes ou un environnement sensoriellement neutre**
  - **Conseiller de porter des vêtements agréables au toucher** pour diminuer les désagréments
  - **Proposer de travailler sur une visualisation positive de la maternité et de la parentalité pour faire tomber certaines croyances limitantes** (cf manque de légitimité). Ceci peut passer par le fait de noter ses pensées quand elles arrivent et de voir comment les reformuler
  - **Planifier des séances de réflexologie plantaire** pour apaiser la consultante, si elle l'accepte
- **Phytologie** : des infusions de plantes douces, telles que le **Tilleul ou la Mélisse**, peuvent contribuer à calmer l'anxiété et encourager la relaxation. Ces plantes peuvent également être conseillées pendant l'allaitement.
- **Supplémentation** :
  - En fonction des besoins spécifiques et si l'alimentation ne suffit pas, il est possible de recommander la prise **d'Acide folique (B9), de Vitamine D, d'Oméga-3, de Magnésium bisglycinate, de Fer et de Zinc** (cf section 4.1.7 pour plus de détails). Ces éléments nutritifs jouent un rôle crucial dans le développement du bébé et dans le bien-être de la mère
  - **Les probiotiques** peuvent contribuer à renforcer la santé intestinale, notamment en cas de problèmes digestifs fréquents chez certaines femmes TSA.

## 5. CONCLUSION

Le parcours des femmes autistes est souvent semé de défis, en grande partie à cause du sous-diagnostic et de la méconnaissance de leurs spécificités. Ces femmes, qui développent des stratégies de camouflage pour s'adapter à la société, passent trop souvent inaperçues, souffrant en silence d'un manque de reconnaissance et d'une prise en charge adaptée.

Les avancées récentes sur le phénotype autistique féminin révèlent la nécessité de repenser les outils diagnostiques et d'inclure des perspectives qui tiennent compte de la diversité des expériences autistiques.

**L'approche holistique et naturopathique proposée dans ce travail met l'accent sur l'importance d'un accompagnement global et personnalisé**, où la prise en charge dépasse la seule gestion des symptômes pour toucher l'ensemble de l'être : **corps, esprit et émotions**. Les cures de détoxification, de revitalisation, et les outils comme la gestion du stress, la nutrition, et l'élimination des toxines, apportent des solutions pratiques et naturelles pour améliorer la qualité de vie des femmes autistes.

Le chemin vers un diagnostic plus juste et une meilleure prise en charge est encore long, mais **en combinant les connaissances actuelles et les approches alternatives, nous pouvons œuvrer pour un avenir où chaque femme autiste se sentira comprise, respectée et accompagnée.**

## 6. ANNEXE 1 – AUTISME : CARENCES ET SURCHARGES

### CARENCES :

- **Omégas 3** : rôle crucial dans le développement normal du cerveau et du système nerveux central, influencent le comportement et l'humeur, augmentent la production de neurotransmetteurs
- **Glucoraphane** : peut améliorer certains comportements liés à l'autisme. Cette molécule se transforme en sulforaphane, un élément protecteur contre le stress oxydatif, l'inflammation, les dommages de l'ADN et la détoxification
- **Vitamines :**
  - A : puissant antioxydant, renforce le système immunitaire, favorise la vue et maintient l'élasticité de la peau
  - B1 : équilibre le système nerveux, en améliorant l'humeur et atténuant les effets du stress
  - B6 : prévient le syndrome prémenstruel, la dépression, la gerçure des lèvres, la sensibilité au soleil, l'inflammation de la langue
  - B12 : nécessaire à la régénération des globules rouges et à la santé du système nerveux, intervient dans la croissance et prévient le vieillissement
  - C : contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et participe aux défenses antioxydantes de l'organisme, détoxifiante des métaux lourds (rôle chélateur du mercure, plomb, aluminium, arsenic, cadmium, des pesticides et des polluants)
  - D : rôle essentiel dans la qualité du tissu osseux et musculaire ainsi que dans le renforcement du système immunitaire
- **Minéraux :**
  - Fer : l'anémie ferriprive est une cause de l'agitation
  - Magnésium : assure un fonctionnement optimal des cellules, en particulier dans le cerveau. Il est dépendant de la forme active de la vitamine B6, le pyridoxal-5-phosphate (PLP). Des recherches scientifiques récentes suggèrent que la combinaison de ces deux composés pourrait réduire les symptômes autistiques
  - Calcium : rôle clé dans la minéralisation et la structure du squelette, nécessaire à de nombreuses fonctions biologiques telles que la contraction musculaire, la coagulation sanguine, la libération d'hormones ou encore l'activation d'enzymes
  - Zinc : Contribue à la synthèse des protéines, de l'ADN et de l'ARN, il participe à la constitution de 80 enzymes
  - Sélénium : anti-oxydant, prévient la toxicité des métaux lourds
  - Iode : essentiel pour le fonctionnement de la thyroïde, qui régule le métabolisme. Stimule les fonctions mentales
- **Hormones :**
  - Mélatonine : déficit de production générant des troubles du sommeil
  - Ocytocine : "hormone sociale"
  - GABA cérébral : déséquilibres entre messages excitateurs et inhibiteurs
- **Acides aminés :**
  - Glutathion : aide à prévenir le stress oxydatif
  - N-acétylcystéine : précurseur du Glutathion
  - Tryptophane : précurseur de la sérotonine qui elle-même est impliquée dans l'humeur, le sommeil, l'appétit, la sociabilité
  - Carnosine : puissant anti-oxydant
  - Choline : précurseur de l'acétylcholine, un neurotransmetteur impliqué dans la mémoire, l'apprentissage et d'autres fonctions cognitives
- **Anti-oxydants :**
  - Co-enzyme Q10 : puissant antioxydant - La CoQ10 élimine les radicaux libres et réduit le stress oxydatif dans le cerveau
  - Glutathion : aide à prévenir le stress oxydatif
- **Fibres** : nourrissent le microbiote intestinal qui est altéré dans les TSA (rôle prébiotique)

### SURCHARGES :

- **Alimentation ultra transformée, riche en sucres raffinés et en graisses saturées, en friture** : peuvent avoir un impact négatif sur les performances cognitives des personnes
- **Acides gras trans, obtenus par l'hydrogénation des huiles** : peuvent être toxiques pour le système nerveux et provoquer des déficiences en acides gras essentiels

- **Gluten** : la gliadine déclenche la libération de zonuline, augmentant la perméabilité intestinale et affectant les voies neuronales, hormonales et immunologiques
- **Sérotonine plaquettaire** : corrélée positivement à la sévérité de l'autisme, notamment dans le domaine de la réciprocité socio-émotionnelle
- **Neurohormones de stress** de l'axe hypothalamo-hypophysaire (ACTH, b-endorphine et cortisol plasmatiques) et neurohormones du Système Nerveux Sympathique (noradrénaline, adrénaline et dopamine plasmatiques) : entraînent une réponse au stress anormalement augmentée
- **Métaux lourds** qui s'accumulent dans les tissus

## 7. REFERENCES

1. Troubles du spectre de l'autisme. *Fondation Fondamental*. [En ligne] [https://www.fondation-fondamental.org/les-maladies-mentales/troubles-du-spectre-de-l-autisme?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwKJm0BhBxEiWAwT1AXCLPcKeVSqHKpfKR-ZAsWOzOTdVMqRWPOc1ZKRxDK4UZ2aGBFRfDEBoCJoEQAvD\\_BwE#les-causes](https://www.fondation-fondamental.org/les-maladies-mentales/troubles-du-spectre-de-l-autisme?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwKJm0BhBxEiWAwT1AXCLPcKeVSqHKpfKR-ZAsWOzOTdVMqRWPOc1ZKRxDK4UZ2aGBFRfDEBoCJoEQAvD_BwE#les-causes).
2. Autisme : étude pour déterminer le rôle de l'environnement. *Handicap.fr*. [En ligne] <https://informations.handicap.fr/a-autisme-etude-determiner-role-environnement-34693.php#:~:text=En%202014%2C%201%20enfant%20sur,gouvernement%20lance%20la%20cohort%20Marianne..>
3. Définition, fonctionnement & différentes formes de l'autisme. *Ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités*. [En ligne] <https://sante.gouv.fr/archives/archives-handicap/l-autisme/qu-est-ce-que-l-autisme/>.
4. ST-CHARLES, Brigitte HARISSON et Lise. *L'autisme expliqué aux non-autistes*. s.l. : Marabout, 2021.
5. Le DSM-5. *Comprendre l'autisme*. [En ligne] <https://comprendrelautisme.com/le-diagnostic-de-lautisme/les-criteres/le-dsm-5-dyade-autistique/>.
6. L'autisme (troubles du spectre autistique) : mythes et réalités. *Médecin direct*. [En ligne] <https://www.medecindirect.fr/blog/autisme-mythes-realites>.
7. Qu'est-ce que l'autisme et quelle prise en charge chez l'adulte ? *Institut Amelis*. [En ligne] <https://institut.amelis-services.com/handicap/vivre-avec-un-handicap/autisme-definition-formes-et-prise-en-charge-des-adultes/>.
8. Les démarches. *Comprendre l'autisme*. [En ligne] <https://comprendrelautisme.com/le-diagnostic-de-lautisme/les-demarches-du-diagnostic-dautisme/#:~:text=Le%20diagnostic%20d'autisme%20%3A%20le,orienter%20vers%20les%20d%C3%A9marches%20diagnostiques..>
9. (HAS), Haute Autorité de Santé. *Trouble du spectre de l'autisme - Des signes d'alerte à la consultation dédiée en soins primaires*. Février 2018.
10. Les femmes autistes. *Comprendre l'autisme*. [En ligne] <https://comprendrelautisme.com/lautisme/les-femmes-autistes/>.
11. L'autisme à l'épreuve des spécificités liées au genre. *Aspieconseil*. [En ligne] <https://aspieconseil.com/2018/02/18/autisme-genre/>.
12. Écrans et autisme. *Autisme Info Service*. [En ligne] <https://www.autismeinfoservice.fr/actualites/ecrans-autisme>.
13. Autisme. *Institut Pasteur*. [En ligne] [https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/autisme#:~:text=%C3%A0%20l'%C3%A9poque,-,Causes,\)%20durant%20la%20grossesse....](https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/autisme#:~:text=%C3%A0%20l'%C3%A9poque,-,Causes,)%20durant%20la%20grossesse....)
14. Revealing The Viruses Linked To Autism. *Goldstar rehabilitation*. [En ligne] <https://www.goldstarrehab.com/parent-resources/viruses-linked-to-autism>.
15. MAÎTRISER L'HÉTÉROGÉNÉITÉ DE FORMES DE L'AUTISME. *Sciences Université Paris-Saclay*. [En ligne] <https://news.universite-paris-saclay.fr/actualites/maitriser-lheterogeneite-de-formes-de-lautisme>.
16. *Autonomic Nervous System Neuroanatomical Alterations Could Provoke and Maintain Gastrointestinal Dysbiosis in Autism Spectrum Disorder (ASD): A Novel Microbiome-Host Interaction Mechanistic Hypothesis*. Beopoulos, A., et al. 2022, Nutrients.
17. Le microbiote intestinal à l'origine de l'autisme : la fin d'un mythe ? *Biocodex - Microbiota Institute*. [En ligne] <https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/fr/le-microbiote-intestinal-lorigine-de-lautisme-la-fin-dun-mythe>.
18. Quelles sont les causes de l'autisme? *Institut du cerveau*. [En ligne] <https://institutducerveau-icm.org/fr/autisme/causes-mecanismes-biologiques/>.
19. Autisme (TSA): hygiène de vie, traitement naturel et alimentation. *Doctonat*. [En ligne] <https://doctonat.com/autisme-traitement-naturel/>.
20. Troubles envahissants du développement TSA et alimentation. *Votre santé au naturel*. [En ligne] <https://www.votresanteaunaturel.info/problemes-de-sante-alimentation-aliments-a-eviter-privilegier/tsa-troubles-envahissants-developpement-et-alimentation.news.php>.
21. Guide nutrition 3S. *ADAPEI Loire*. [En ligne] [https://www.sraenutrition.fr/wp-content/uploads/2020/04/GuideNutrition\\_3S\\_Nouvelle-approche-de-la-restauration-pour-la-personnes-en-situation-de-handicap\\_AdapeiLoire.pdf](https://www.sraenutrition.fr/wp-content/uploads/2020/04/GuideNutrition_3S_Nouvelle-approche-de-la-restauration-pour-la-personnes-en-situation-de-handicap_AdapeiLoire.pdf).
22. Les thérapies et interventions biomédicales en cas d'autisme. *Autisme Info Service*. [En ligne] <https://www.autismeinfoservice.fr/accompagner/connaitre-therapies/interventions-biomedicales>.
23. *Les investigations cliniques et paracliniques dans l'autisme : du bilan de routine au bilan de recherche*. Tordjman, Sylvie. 2002, Le carnet psy, pp. 33-38.

24. *Syndrome autistique et système sérotoninergique: approche génétique, biochimique et clinique*. 2001.
25. Trouble du spectre de l'autisme Signes d'alerte, repérage, diagnostic et évaluation chez l'enfant et l'adolescent . *Haute Autorité de Santé*. [En ligne] [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-02/trouble\\_du\\_spectre\\_de\\_lautisme\\_de\\_lenfant\\_et\\_ladolescent\\_-\\_argumentaire.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-02/trouble_du_spectre_de_lautisme_de_lenfant_et_ladolescent_-_argumentaire.pdf).
26. The role of environmental trace element toxicants on autism: A medical biogeochemistry perspective. *Elsevier*. [En ligne] 2023. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0147651323000659#sec0110>.
27. Autisme et alimentation. *Charlotte Niklaus Nutritionniste*. [En ligne] 2022. <https://www.niklaus-nutrition.ch/post/autisme-et-alimentation>.
28. A. L. Pohl<sup>1†</sup>, S. K. Crockford<sup>1\*†</sup>, M. Blakemore<sup>2</sup>, C. Allison<sup>1</sup> and S. Baron-Cohen<sup>1</sup>. A comparative study of autistic and non-autistic women's experience of motherhood . *Molecular autism*. 2020.
29. Maman autiste. *Graaf*. [En ligne] <https://graafautisme.org/index.php/maman-autiste/>.
30. Flèche, Christian. *Biodecodage*. [En ligne] <https://biodecodage.com/>.
31. Définition : autisme et trouble du spectre de l'autisme. *Autisme Info Service*. [En ligne] <https://www.autismeinfoservice.fr/informer/autisme/definition>.
32. Autisme de l'adulte : tout mettre en œuvre pour l'autonomie, l'inclusion sociale et la qualité de vie. *Haute Autorité de Santé (HAS)*. [En ligne] 2018. [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2828597/fr/autisme-de-l-adulte-tout-mettre-en-oeuvre-pour-l-autonomie-l-inclusion-sociale-et-la-qualite-de-vie#toc\\_1\\_1\\_4](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2828597/fr/autisme-de-l-adulte-tout-mettre-en-oeuvre-pour-l-autonomie-l-inclusion-sociale-et-la-qualite-de-vie#toc_1_1_4).
33. ANESM. *TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME : INTERVENTIONS ET PARCOURS DE VIE DE L'ADULTE - GUIDE D'APPROPRIATION DES RECOMMANDATIONS DE BONNES PRATIQUES PROFESSIONNELLES*. 2018.
34. Le régime Seignalet. *Corinne Goldfarbe*. [En ligne] <https://corinnegoldfarbe.fr/le-regime-seignalet/>.
35. Régime GAPS. *Doctonat*. [En ligne] <https://doctonat.com/regime-gaps/#les-grands-principes>.
36. LEVY, Judtine. *La chlorella: intérêt thérapeutique, risque sanitaire et conseil à l'officine*. 2023. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04206491v1>.
37. Quels sont les bienfaits du jus de céleri? *Bloomingyou*. [En ligne] <https://www.bloomingyou.fr/jus-vert-aux-celeris/#:~:text=Pour%20d%C3%A9toxifier%20votre%20organisme%2C%20%C3%A9liminer,%C3%A0%20votre%20jus%20de%20c%C3%A9leri..>
38. Les pathologies associées. *Comprendre l'autisme*. [En ligne] <https://comprendrelautisme.com/lautisme/les-pathologies-associees/#:~:text=Le%20sommeil%20est%20aussi%20moins,qui%20correspond%20au%20sommeil%20paradoxal..>
39. Can Saffron Help with ADHD Symptoms? [En ligne] <https://www.healthline.com/health/adhd/saffron-for-adhd>.
40. Un probiotique pour atténuer les symptômes de l'autisme. *Santé Net*. [En ligne] <https://www.sante-sur-le-net.com/probiotiques-soigner-autisme/#:~:text=Un%20probiotique%20pour%20att%C3%A9nuer%20les,une%20bact%C3%A9rie%20appel%C3%A9e%20Lactobacillus%20reuteri..>