

ALIMENTATION ET AUTISME - RELEVER LE DÉFI... UNE BOUCHÉE À LA FOIS

Marie-France Lalancette



Pour améliorer la qualité de vie des autistes. Il faut admettre que **l'alimentation** est souvent là où le bât blesse pour l'autiste et sa famille. Quoi de pire pour un parent que de ne pas pouvoir nourrir adéquatement son enfant ? Et pour l'autiste, c'est un défi difficile à relever. La nutrition a un impact direct sur nos cellules et notre métabolisme et entraîne donc des réactions globales du corps, comme la douleur, l'irritabilité ou les troubles de sommeil. L'autiste a besoin de toutes ses ressources potentielles pour s'intégrer au monde qui l'entoure. Quand la douleur monopolise le cerveau, aucun apprentissage n'est possible. Peut-on guérir l'autisme par la modification de la diète ? Malheureusement, non. Mais lorsqu'un enfant se replie moins sur lui-même et se met à sourire parce qu'il n'a plus de crampes, qu'il a un meilleur sommeil ou qu'il s'alimente enfin suffisamment, n'est-ce pas une forme de guérison ? Pour un autiste, se sentir mieux dans son corps est une condition essentielle pour qu'il s'ouvre au monde... et que le monde s'ouvre à lui !

L'auteure base son approche sur **cinq principes** selon lesquels doit s'effectuer tout **changement alimentaire** :

- prévenir les carences, adapter nos décisions à notre enfant,
- développer une relation positive avec la nourriture,
- identifier les troubles digestifs et les intolérances
- et, enfin, soulager et soigner.

Un livre unique et complet qui s'adresse aux parents, aux intervenants, aux éducateurs et aux autistes eux-mêmes.

En plus d'être diététicienne-nutritionniste depuis plus de dix ans, Marie-France Lalancette est diplômée en biologie et en sciences de l'éducation. Elle fut la fondatrice d'un organisme communautaire appelé Les SANS Diètes, venant en aide aux femmes préoccupées par leur poids. Son expérience s'est élargie par la suite à la nutrition pédiatrique à l'hôpital Sainte Justine. Actuellement, elle dirige la clinique Nutrition Familia, a mis sur pied le programme "Adieu régime, bonjour la Vie" et elle vient en aide aux parents et aux enfants atteints de troubles alimentaires. Rédactrice de nombreuses chroniques, elle est l'auteure de deux ouvrages publiés aux Éditions de l'Homme et chez Modus Vivendi.



Réf. 61564

Précommande n° : L99107

10/05/2017

18 €

Livre Broché • 152 pages • 15 x 23 cm

Santé - Bien-être

Diététique - Bio - Beauté - 026

Autisme
Alimentation
Thérapie
Souffrance

**Peut-on guérir l'autisme par la modification de son alimentation ?
Un livre unique et complet qui s'adresse aux parents, aux intervenants,
aux éducateurs et aux autistes eux-mêmes.**

Une auteure experte en nutrition. Conseils, témoignages, recettes...



DG DIFFUSION – La distribution alternative – Z.I. de Bogues – 31750 Escalquens
Tél. : +33 (0)5 61 000 999 – Fax : +33 (0)5 61 00 23 12