

# AUTISME ET TROUBLES GASTROINTESTINAUX SELON L'AYURVEDA

**Dr Ghanashyam Marda**

M D DPC

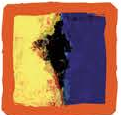
Pune India

[drgmarda@gmail.com](mailto:drgmarda@gmail.com)



# LES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE

- Les troubles du spectre autistique sont des troubles sévères et précoces du développement de l'enfant apparaissant dans les premières années de la vie. Ils sont caractérisés par un isolement, une perturbation des interactions sociales, des troubles du langage, de la communication non verbale, des activités stéréotypées répétitives, pouvant être agressives, avec restriction des intérêts, ainsi que des conduites auto-mutilantes, de l'anxiété et de la dépression. Depuis quelques décennies, leur prévalence augmente. Ils sont associés à des troubles du sommeil et gastro-intestinaux, eux aussi en augmentation.
- Les TSA atteignent plus souvent les garçons, font l'objet de controverses sur leur étiologie. En l'absence de traitement curatif, l'efficacité des thérapeutiques médicamenteuses symptomatiques est partielle, leur usage limité par les effets secondaires.
- L'origine exact des TSA n'est effectivement pas connue. Il s'agit d'une situation complexe qui ferait intervenir une prédisposition génétique, des facteurs de risques inconnus, des causes environnementales. Certains chercheurs évoquent la prématurité, un régime à base de gluten, certains vaccins, les habitudes de vie de la mère durant la grossesse et le post-partum.
- L'exposition à certains facteurs environnementaux pourrait précipiter l'apparition de la maladie chez les personnes présentant une vulnérabilité génétique aux TSA.



# LE CONCEPT DE DÉVELOPPEMENT NEUROLOGIQUE SELON L'AYURVEDA

Le développement neurologique dépend de :

- **la constitution génétique** de l'enfant à la naissance (elle même dépendante de l'ovule, du sperme, de la nutrition et des habitudes de vie des parents avant et pendant la grossesse). Agni ( traduit par « feu », mais correspond à la notion de digestion, de métabolisme présent à tous les niveaux corporels : digestif, hépatique, cellulaire...)
- **la durée et la qualité de la grossesse**, de l'accouchement, les soins pré et postnataux,
- **une nutrition saine**, les soins (massage du corps et de la tête), les maladies infantiles, l'usage du ghee (beurre clarifié), les programmes et activités de promotion de la croissance cérébrale,
- **de l'usage de thérapies** de purification prénatal, de Rasayana (régénérants comme le ghee), des circonstances de la procréation (le bonheur, la joie, une ambiance agréable, l'absence de dérangement sont favorables),
- **des activités** favorisant la joie, le calme et le maintien de conditions de vie agréable pour la mère sont aussi promus,
- **du respect d'un programme de soins spécifiques** (nutrition, habitudes de vie, environnement, thérapies préventives...) pour chacun des 9 premiers mois de la grossesse et de la période post-natale,
- **l'Ayurveda considère que le stress, l'usage de certains médicaments (antidouleur, antispasmodique, calmant) au moment de la conception ou pendant la grossesse peuvent affecter le développement cérébral ultérieur.**



# TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX

## CAUSES PRINCIPALES & NOUVEAUX CONCEPTS

- Diététiques : repas riche en viande, amidon, sucres, aliments transformés industriels, additifs, produits chimiques...
- Intoxications : microbes (bactéries, virus, parasites...), toxines, aliments à faible valeur nutritionnel.
- Appareil digestif : altération des tissus de l'appareil digestif, malabsorption...
- Fonctions digestives : insuffisance ou excès d'acidité gastrique, d'enzymes digestifs.
- Système immunitaire : insuffisance à protéger le corps des toxines, parasites...
- **Microbiote : théorie de l'axe microbiote - intestin- cerveau sur les interactions du microbiote perturbé des sujets atteints de TSA et leurs liens avec les symptômes.** Le microbiote intestinal influencerait le développement cérébral et les comportements via les systèmes neuroendocrines, neuroimmuns et nerveux autonome (l'intestin est considéré comme un second cerveau).



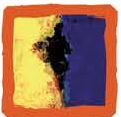
# AYURVEDA : CONCEPTS FONDAMENTAUX, SPÉCIFIQUEMENT AGNI, VATA & PITTA

- **Agni** force biologique (traduit pas Feu - Feu digestif - Feu intellectuel) correspond aux activités de digestion et de métabolisation. Il était considéré comme un Dieu dans la Sushruta Samhita, un traité fondamental de médecine Ayurvédique.
- **Il signe la vie via** le maintien de la température corporelle. « *S'il est présent, le sujet est en vie, s'il est perdu, il est mort* » dit Charaka, autre grand médecin Ayurvedique.
- **Responsable de la longévité**, couleur/complexion, force, énergie, santé, fraîcheur, enthousiasme, forme, tonus, croissance, immunité. Sa perturbation provoque des maladies.

Dosha	Localisation	Sites	qualités	Fonctions	Augmentation	Diminution	Actions
VATA <i>air et espace</i>	Région sous-ombilicale et inférieure du corps	Rectum, région lombaire, cuisses, oreilles, os, peau (organe sensoriel du toucher)	Sec, léger, froid, rugueux, minuscule, subtil, instable, facile à digérer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Régulation de tous les activités de mouvement : influx nerveux, muscles, péristaltisme, respiration, mouvements du corps et de ses constituants</li> <li>• Bon fonctionnement des éliminations naturelles (urine, selles...mais aussi cris)</li> <li>• Effet refroidissant</li> <li>• Bon fonctionnement des organes des sens, activités créatrices</li> </ul>	Coloration noirâtre, maigreur, désir de chaleur, tremblements, flatulence, selles dures, fatigue, troubles du sommeil et des organes des sens	Lassitude, douleur corporelle, perte de mobilité et de la parole, confusion, augmentation de kapha, apathie	Déplacement, dilatation, toutes formes de douleur, craquement, fracture, spasme, blocage, engourdissement, paralysie, soif, euphorie, coloration rouge noire, goût astringent
PITTA <i>feu et eau</i>	Région moyenne du corps, entre l'ombilic et le cœur	Ombilic, estomac, sueur, plasma, sang, yeux, peau (sudation)	Huileux, chaud, pénétrant, léger à digérer, un peu laxatif, forte odeur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les transformations, absorption, activités métaboliques &amp; enzymatiques</li> <li>• Maintien de la température corporelle</li> <li>• Digestion et assimilation des aliments</li> <li>• Maintien de la glycémie</li> <li>• Vue des couleurs</li> <li>• Sensation de faim &amp; de soif</li> <li>• Activités mentales, d'analyse, de discrimination</li> </ul>	Urine, peau, œil jaunâtre (ictère), soif, brûlure, colère, perte de sommeil, de force, irritation, perte de conscience, faiblesse des organes des sens	Perte d'appétit, sensation de froid, hypothermie, perte de complexion	Sueur, excès de transpiration, sécrétions, nécrose, pus, lassitude, évanouissement, sensation d'ébriété, goût acide et/ou épicé dans la bouche

# LA DIGESTION ET SES TROUBLES SELON L'AYURVEDA

- **Le système digestif est appelé "Mahasrotas"** ou "Annavaha srotas" (conduit qui transporte et transforme l'alimentation).
- **Agni** correspond aux activités de digestion, de métabolisation, qu'il réalise avec l'aide des doshas Pitta et Vata. Ces trois forces biologiques contrôlent/interviennent dans le fonctionnement cérébral.
- Le cerveau & l'activité mentale jouent un rôle important dans la digestion et le système digestif influence à son tour le cerveau et les activités mentales.
- **Aama** (toxines venant du bol alimentaire insuffisamment digéré) produit par un Agni faible est responsable de nombreux dysfonctionnements : constipation, diarrhées, reflux, flatulences et douleur.
- **Un niveau d'activité Vata augmenté perturbe Agni**, entraîne des désordres métaboliques, des perturbations de la fonction intestinale, responsables de reflux, colite, diarrhée, flatulence, douleur colique, et reflètent les symptômes neurologiques.
- **Pitta en excès va trop activer Agni**. Cela va produire un excès d'acidité gastrique, des diarrhées, des nausées, des vomissements, des perturbations du goût.
- **Le stress**, certaines habitudes de vie vont augmenter le niveau de Vata, de Pitta et ainsi perturber le système digestif et provoquer des troubles gastro-intestinaux.
- **Des anomalies métaboliques** peuvent influencer le niveau d'activité de Vata et de Pitta et provoquer des troubles digestifs psychosomatiques.



**Selon l'Ayurveda, le cerveau & la digestion sont liés.**

# PRISE EN CHARGE DES TROUBLES GI SELON L'AYURVEDA EN RÉFÉRENCE AVEC L'AUTISME

- **Maintenir un bon niveau d'Agni** en privilégiant les aliments bien cuits, les repas à heures régulières, les aliments frais, cuisinés avec un peu de graisse, des repas contenant les 6 goûts et les 4 formes : buvable, goût agréable, masticable, mâchable.
- **Utiliser les épices** intéressantes pour promouvoir un bon appétit et une bonne digestion : gingembre, cumin, anis, coriandre, poivre, basilic, curcuma, cardamome, ail, cannelle sont utilisées dans la cuisine ou indépendamment avec du ghee (beurre clarifié).
- **Traitements extérieurs** : application de jus d'oignon, d'asafetida sur l'abdomen pour les douleurs coliques, le reflux... Mais aussi : massage, sudation.
- **Purification/détoxification** du corps(Panchakarma) spécialement Basti (lavement), Virchana (purgation).
- **Pour les TSA, l'usage de gouttes nasales** de ghee ou d'huile de noix de coco est recommandé, ainsi que les massages de la tête et du visage.
- **Eviter les aliments lourds**, riche en amidon et faible en gluten, les sodas, les boissons alcoolisées, les préservatifs, le grignotage et le *fast fooding*.



# THÉRAPIES EXTERNES AYURVÉDIQUES : QUELQUES EXEMPLES FOR L'AUTISME ET LES TROUBLES GASTROINTESTINAUX

- **Application d'huile ayurvédique** chaude sur la région abdominale/ombilicale pendant une dizaine de minutes :
  - soit retenue à l'intérieur d'un anneau de pâte faite avec de la farine de blé (udar basti thérapie, réalisée avec de l'huile de sésame ou de l'huile de moutarde),
  - soit par l'intermédiaire d'une pièce de coton trempée dans l'huile chaude.
- **Suivie par un massage** avec de l'huile chaude de la région abdominale, abdominale inférieure, latérale et lombaire réalisé par un soignant ou un parent de l'enfant.
- **Puis par l'application de chaleur ou de vapeur pour réaliser une sudation** : via soit une douche chaude, ou de la vapeur ou des serviettes chaudes sur la région abdominale et lombaire (10 à 15 minutes pour le massage et l'application de chaleur/vapeur).
- **Gouttes nasales** de ghee/huile, 4 dans chaque narine, le matin et le soir.
- **Massage de la tête** par diverses techniques.
- **La totalité de ces traitements dure 25 minutes environ, s'effectue une ou deux fois par jour selon le besoin et toujours sur une enfant l'estomac vide.**





# THÉRAPIES AYURVEDIQUES : ILLUSTRATIONS

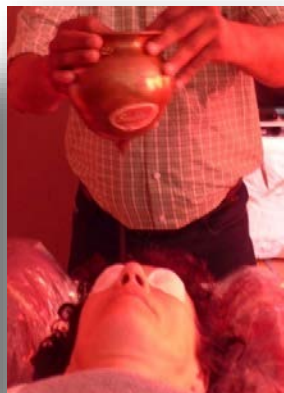
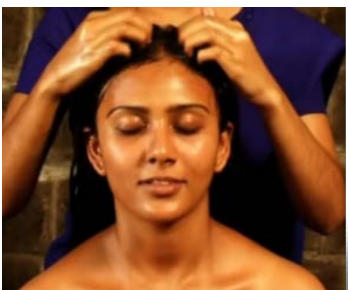
## Massages abdominaux



Huile maintenue sur la région om

pendant 15 minutes

## Traitement nasal et de la tête



## NUTRITION ET ÉPICES

- **Petit-déjeuner** : à prédominance liquide (porridge, soupe, jus).
- **Déjeuner** : repas substantiel à base d'aliments cuits, cuisinés avec des épices comme du cumin, du petit lait, du sel.
- **Goûter** : jus / tisanes / fruits / petit lait salé avec des épices (cumin).
- **Dîner** : léger, soupe, salades, soupe de viande, riz.
- **Pour les déserts** : il est conseillé de débiter le petit-déjeuner et le déjeuner avec des aliments sucrés (fruit, confiture, compote, fruit confit). Gâteau, glace contenant de la cardamome/cannelle/gingembre, ou encore du chocolat avec de la cardamome et du gingembre.
- **Chaque jour, pratiquer des exercices**, matin et soir (à jeun/estomac vide) : mouvements abdominaux, vélo, exercices respiratoires et psycho-comportementaux (renforcement du mental et de la confiance en soi).



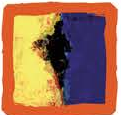
# RATIONNEL D'UNE ÉTUDE EXPLORANT LES THÉRAPIES AYURVÉDIQUES DANS LA GESTION DES TROUBLES GI ASSOCIÉS AUX TSA

- Les estimations de TSA chez les enfants ont grimpé fortement lors de la précédente décade, avec 1 enfant sur 88 répondant aux critères de diagnostics aux Etats-Unis. Cette forte prévalence, combinée à l'augmentation du coût des soins et de la charge associée pour les soignants, a accru la nécessité d'identifier l'étiologie des TSA et le développement de prises en charge pour soulager les symptômes principaux et les comorbidités. L'identification de l'étiologie et la physiopathologie précises des TSA reste difficile et la disponibilité de thérapies efficaces, limitée.
- Compte-tenu de l'hétérogénéité des symptômes, évoluant dans le temps au cours du développement de l'enfant, l'usage de thérapies issues de médecines complémentaires et alternatives, comme des régimes sans caséine, ni gluten, des probiotiques, des chélateurs, l'acupuncture, la chiropraxie, les massages, le yoga est en augmentation pour compléter les approches allopathiques.
- Récemment, une étude exploratoire a démontré qu'une approche structurée à base de yoga peut être proposée et réalisée chez un large groupe d'enfants atteints de TSA au sein d'écoles spécialisées, avec l'implication des parents et des éducateurs. Elle a amélioré les troubles du sommeil, les troubles gastrointestinaux et comportementaux des enfants en réduisant l'intensité des symptômes. C'est pour cela que cette étude est proposée afin d'explorer l'efficacité d'un traitement Ayurvédique sur les troubles gastrointestinaux des enfants atteints de TSA, traitement compatible avec la législation sanitaire et les habitudes diététiques françaises.



# MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE PILOTE EXPLORATRICE

- **Objectif** : Evaluer l'efficacité d'une thérapie ayurvédique (thérapie externe basée sur des massages à l'aide d'huile enrichie en herbes et épices selon les traités référents ayurvédiques complétés d'une approche diététique) sur les troubles GI des patients présentant des TSA en utilisant un index de sévérité gastrointestinale.
- **Centre** : Centre douleur et soins somatiques en santé mentale et autisme, Etablissement Public de Santé (EPS) Barthélemy DURAND, Etampes, France. Chef de service : Dr Djea Saravane.
- **Échantillon** : Taille = 30 patients environ, dépendant du taux d'occupation du centre pour les patients hospitalisés et de l'implication des parents et aidants pour les patients en extérieurs.
- **Élaboration du traitement** : Dr Marda Suraj clinic, Pune India, Dr Denis lefebvre College Ayurveda, Londres.
- **Durée de l'étude** : Un mois de traitement pour chaque patient + 5 mois de suivi. Durée totale = 6 mois pour finaliser l'essai.
- L'étude débutera d'abord dans le centre douleur et soins somatiques à Etampes par les patients hospitalisés. Cela permettra de valider la faisabilité de l'étude, compte-tenu du type de patient et autorisera le lancement de la seconde phase de l'étude (patients externes).



## CRITÈRES D'ÉVALUATION ET RÉSULTATS

- Le critère d'évaluation primaire de l'étude pilote est **la diminution de la sévérité des signes et symptômes de troubles GI**, mesurée par le score de sévérité des TGI entre J0 et J30, à la fin du traitement d'un mois. La réponse clinique est définie par une diminution du score d'au moins 4 points.
- Pour quel résultat ? Développer un nouvelle approche thérapeutique externe (massage & régime) basée sur les principes de l'Ayurveda qui serait applicable à un grand nombre de patients atteints de TSA

