



IKIGAI  
éducation inclusive

NEWSLETTER

N°65

TOUS À TABLE  
autisme et alimentation

DÉCEMBRE 2025

## Au sommaire

#IKIGAI #actu #autisme #parentalité

- Notre campagne d'appel à dons ; sur compte sur vous !
- C'est bon à savoir #3 : Cellules souches et autismes
- Prochain Café des parents samedi 6 décembre à 10h
- Un tournesol pour rendre visible l'invisible
- Qui brille au combat, sur vos écrans le 31 décembre
- Chronique d'Eugénie n° 3 : petit-déj et goûter, 2 essentiels pour le cerveau de l'enfant
- Et autres nouvelles et actions qui font grandir la culture de l'inclusion.
- Joyeux Noël de la part de toute l'équipe !

IKINews



Appel à don

CONTRIBUER  
Oui !  
MAIS À QUOI ?

Merci

OUI ! IKIGAI a encore besoin de vous !

Face aux crises multiples, les associations restent indispensables à la cohésion sociale mais manquent de ressources. Les coupes budgétaires fragilisent leurs projets et leurs équipes. La philanthropie peut aider à soutenir durablement ces acteurs. Les nouvelles formes de générosité, portées par les grandes fortunes comme par les mobilisations de particuliers en ligne, prennent de l'ampleur. Le secteur associatif continue de jouer un rôle clé pour porter les causes et faire entendre la société civile.

Posez-vous cette question en regardant partout autour de vous : à quoi ressembleraient nos vies et notre démocratie sans les associations ?

Grâce à vos contributions qui complètent celles des fondations et des opérateurs publics, nous avons pu mener des actions qui nous rendent fières.

Rapide retour sur l'année 2024 :

- Nous avons pu démultiplier nos interventions de sensibilisation dans les écoles et le périscolaire, grâce à notre partenariat avec la Cité éducative du 18ème.
- Nous avons également reçu l'agrément de l'Académie de Paris. C'est un label qui garantit que l'association respecte les principes de l'enseignement public et a fait la démonstration de la qualité de son action.
- Nous avons pu contribuer à tirer la sonnette d'alarme auprès de plusieurs médias pour porter l'attention sur la nécessité d'apprendre aux enfants autistes à sauver leur vie en milieu aquatique.
- Nous avons réalisé les premiers fruits de notre plateforme [TousAtable](#) : des parents mieux informés, des établissements qui accueillent et accompagnent des enfants autistes qui accèdent à des connaissances qui leur faisaient défaut.
- Un premier financement pour développer notre solution [Autrement cap' - révèle tes talents et construire ton avenir](#) - une solution qui aide les parents dans leur mission d'orientation de leur jeune avec TND / TSA.

Alors, **OUI**, cette année, nous avons encore besoin de vous, cher contributeur, pour continuer à innover afin d'aider les parents d'enfants autistes dans leurs missions éducatives en maintenant la non-lucrativité de nos actions pour rester accessible à toutes les familles.

**Donner c'est facile et c'est avantageux !** Vous êtes un particulier ? Faites un don avant le 31 décembre et recevez une attestation pour déduire à 66% du montant sur votre prochain avis d'imposition. *Par exemple, vous versez 100 euros à l'association avant le 31 décembre, il ne vous en coûtera en réalité que 34€ si vous êtes éligible à l'impôt sur le revenu.*

**Vous êtes prêt ?**

[Je fais un don maintenant](#)

Cette année nous vous proposons de choisir entre deux projets que nous souhaitons tout particulièrement développer en 2026.

❤️ **Lequel fera battre votre cœur ? ❤️**



## Donner pour TouSAtable

🔍 **Le Saviez-vous ? 49 à 79%** des enfants autistes rencontrent des difficultés avec l'alimentation. C'est un défi auquel nous pouvons tous contribuer à répondre.

🔗 **Découvrez** notre plateforme digitale [TouSAtable-tsa](#), unique en son genre, conçue pour apporter informations et conseils aux parents.

😊 Aidez-nous à développer de nouveaux contenus, notamment pour les enfants.

Je fais un don pour  
TouSAtable



## Donner pour Autrement cap'

🔍 Le Saviez-vous ? **0,5%** des personnes autistes travaillent en milieu ordinaire.

Peur ou présomption d'incapacité ?

🔗 **Aidez-nous** à développer notre solution pour aider les parents à identifier les talents et les besoins de leur jeune et les préparer à leur orientation professionnelle.

😊 Imaginez que le jeune sorte de cette expérience renforcé de ses talents, et l'entreprise libérée de ses préjugés !

Je fais un don pour  
Autrement cap'



## Prochains RDV IKIGAI



### C'est bon à savoir - vidéo #4

#### Cellules souches & autisme, avec Sofia Ben Yahmed

Les **cellules souches** sont des cellules capables de régénérer différents tissus du corps et sont déjà utilisées pour certains cancers ou maladies auto-immunes. Leur utilisation pour l'autisme est étudiée car certains chercheurs pensent qu'une partie des cas pourraient être liés à des phénomènes inflammatoires.

Malgré des résultats prometteurs, aucun protocole n'a encore atteint le niveau d'essais cliniques nécessaire pour être validé et autorisé.

Les autorités de santé en France, en Europe et en Amérique du Nord déconseillent donc, en l'état actuel des recherches, cette thérapie pour l'autisme.

La Recherche cherche... Et nous décryptons les pistes à l'étude pour vous !

[Voir la vidéo](#)



## Voir ou revoir les épisodes "C'est bon à savoir"

Vous pouvez voir et partager les autres épisodes de notre série [C'est bon à savoir sur notre chaîne Youtube](#).

Nous vous informons des explorations et pistes de recherche de la Science pour percer les mystères de l'autisme et aider les patients à mieux vivre leur neuro atypie.

- #1 Génétique et autismes
- #2 Leucovorine et autismes
- #3 Ocytocine et autismes

**CAFÉ DES PARENTS**  
En visio

de 10h à 11h30  
1er samedi de chaque mois

## Café des Parents en visio chaque 1er samedi du mois de 10h à 11h30 avec Sofia

Pas facile d'être parent et proche-aidant d'un enfant autiste !

Retrouvons-nous pour un temps d'échange entre paires, un moment pour retrouver du souffle, de la compréhension, de la lucidité, partager des solutions, et donner de l'importance à son expérience et ses émotions...

RDV avec Sofia samedi 6 décembre, de 10h à 11h30 en visio.

Et si vous avez des questions sur les vidéos "C'est bon à savoir", n'hésitez pas à les lui poser !

C'est gratuit ! Vous pouvez venir une fois ou vous connecter chaque mois. Vous serez toujours les bienvenus.

[Pour nous rejoindre en visio samedi, suivez ce lien](#)

Prochain Café des parents : samedi 3 janvier 2026



## Soirée Parentalité à Rosny-sous-Bois le 16 décembre

Pour les parents d'enfants avec un trouble du développement neurologique, un moment pour mieux comprendre votre enfant, trouver des ressources, avec la conférence du jour et rencontrer d'autres parents, échanger, partager...

C'est une fois par mois en semaine, de 18h à 20h.

Ce mois-ci, pour notre deuxième rendez-vous, venez assister à une conférence débat autour du thème : **Mieux communiquer pour anticiper et gérer les conflits**

Avec Séverine Jansonnet, coach spécialisée en parentalité et en TND

Où ? À L'Ostéria - 17 Rue du Général Leclerc

Quand : jeudi 16 décembre de 18h à 20h

[Pour vous inscrire, suivez ce lien](#)



## Participez à un focus groupe parents le 11 décembre à Paris sur Autrement cap'

Nous organisons une soirée pour présenter **Autrement cap'**, la solution orientation sur laquelle nous travaillons et que nous dédions aux parents et accompagnants de jeunes avec TND/TSA.

Date : jeudi 11 décembre 2025

Lieu : rue des Bergers à Paris 15

Horaires : de 18h à 20h puis apéro

Une soirée en 3 temps :

- Présentation du projet et échanges avec les parents sur leurs besoins.
- Test de la solution numérique telle qu'elle existe à ce jour par les étudiants d'Epitech qui en ont fait l'objet de leur Master.
- Apéro !

Vous êtes parent ou accompagnant de jeunes en âge de penser leur orientation professionnelle ; vous souhaitez participer ; envoyez un mail à [aurelie@association-ikigai.org](mailto:aurelie@association-ikigai.org)

## ★ À la une



### Un tournesol pour rendre visible l'invisible

"Les salariés qui ont un handicap invisible peuvent, s'ils le souhaitent, le signaler avec des tournesols sur leur lanière de badge ou sur un pin's. L'idée est que les personnes en face, qui en connaissent la signification, fassent preuve de compréhension, d'empathie, leur donne un coup de main si nécessaire".

Le symbole recouvre tous les handicaps invisibles : TDAH, troubles dys (dyslexie, dysorthographie...), endométriose, diabète, maladie de Crohn, dépression...

Pourquoi un tournesol ? "Nous cherchions un symbole visible de loin, mais aussi distinctif, joyeux et dynamique" , indique le programme.

💡 Vous avez déjà croisé ce symbole ? Trouvez-vous la démarche pertinente ?



## Le complément de libre choix du mode de garde bientôt versé aux deux parents

Depuis le 1<sup>er</sup> décembre 2025, en cas de séparation et de garde alternée, les 2 parents peuvent bénéficier de cette aide.

Vous êtes séparé et vos enfants sont en garde alternée. À partir du 1<sup>er</sup> décembre, si l'enfant est gardé par une assistante maternelle agréée ou en garde d'enfant à domicile, chaque parent peut percevoir le complément de libre choix du mode de garde. Jusqu'à maintenant, le CMG n'était versé qu'à un seul des 2 parents, même si les 2 recourraient à une solution de garde.

Avec cette nouvelle mesure, il ne s'agit pas d'un partage de la somme répartie. **Chacun des parents recevra une somme distincte en fonction de sa situation.** Si vous percevez actuellement le CMG, vous recevrez la même somme, et une autre somme sera calculée pour l'autre parent.

Se renseigner sur le site [caf.fr](http://caf.fr)

**www.tousatable-tsa.org**  
les *NEWS* alimentation et autisme



## Chronique n° 3 d'Eugénie : Petit déjeuner & goûter : deux rendez-vous essentiels pour soutenir le cerveau de nos enfants

Ce matin pour Antoine, omelette aux champignons. Pour Zoé, toast à l'avocat et truite fumée. Tom préfère un yaourt de brebis à la purée de noisettes avec myrtilles et pain de quinoa.

Leur point commun ? **Un petit déjeuner riche en protéines**, bien différent de la tradition française de la brioche ou du croissant avec un jus d'orange !

Dans cet article, nous explorons le rôle du petit déjeuner et du goûter dans la **qualité du fonctionnement cérébral**. Nous abordons la *chronobiologie alimentaire* et apprenons qu'un même aliment consommé à différents moments de la journée n'a pas le même effet sur le cerveau.

- Le petit déjeuner lance l'énergie et la motivation pour la journée.
- Le goûter prépare le retour au calme et un sommeil réparateur.

Un enjeu crucial chez les enfants autistes ou TDAH !

Toutes les infos de cet article proposé par **Eugénie Emorine**, nutritionniste spécialisée dans les liens entre nutrition, cerveau et microbiote, vous aideront à mieux comprendre et accompagner votre enfant à travers son alimentation.

En bonus, des idées de petits-déjeunes et de goûter et une recette à tester pour le plaisir des petits... et des grands !

Lire l'article exclusif



## Autisme et alimentation : des ateliers pour relever le défi !

L'alimentation mobilise à la fois les sens, la motricité et les émotions, ce qui explique pourquoi un aliment nouveau peut parfois provoquer une résistance bien réelle, de façon plus fréquente et intense chez les enfants avec un trouble du développement neurologique.

Bonne nouvelle : des approches structurées existantes pour guider les familles et les professionnels.

Avec l'atelier en ligne "**Accompagner efficacement la diversification alimentaire**" , vous pourrez :

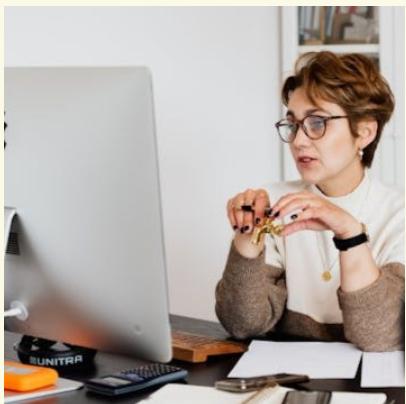
- comprendre les enjeux sensoriels, moteurs et émotionnels liés à l'alimentation
- accompagner l'enfant à apprivoiser les textures grâce à une progression structurée ;
- s'appuyer sur des supports visuels et des renforcements adaptés ;
- intégrer *L'aventure du manger* dans les séances ou à la maison.

[Plus d'infos ICI](#)

D'autres infos sur la plateforme  
TouSAtable



## Du côté de chez vous



## Une plateforme de formation gratuite sur l'autisme ouverte à tous

Le Groupement National des Centres Ressources Autisme propose *Le Campus*, une plateforme d'e-learning gratuite pour les proches aidants, les personnes autistes et les professionnels.

Créez un compte et baladez-vous parmi tous les sujets et formats de sensibilisation et de formation.

Alors que la Semaine Européenne de l'Emploi des Personnes Handicapées se termine tout juste,(re)découvrez 2 formations gratuites sur l'insertion professionnelle des personnes autistes.

<https://campus.gngra.fr>



## Boxe pour tous

Grande journée de la boxe pour tous.  
Une sortie familiale pour se rendre compte que la boxe n'est pas réservée à certains, mais bien à tous, sans condition.

**samedi 13 décembre de 13h à 17h30**

Gymnase Japy  
2 rue Japy - 75011 Paris

Entrée libre avec ateliers gartuits (sur inscription)  
Soiré de gala payante de 18h30 à 22h

Au programme :

- Démonstrations
- Ateliers d'initiation
- Tables rondes
- DJ set et restauration sur place

[Pour s'inscrire, c'est ICI](#)



## Avant-première du film Qui brille au combat

Sur les Bancs de l'école a le plaisir de vous inviter à l'avant-première "*Qui brille au combat*" de Joséphine Japy, film présenté en Séance Spéciale au Festival de Cannes 2025.

Cette projection aura lieu le **jeudi 11 décembre à 19h30** au ciné Pathé Parnasse Premium à Paris 14.

Tous les bénéfices seront reversés à l'association Sur les Bancs de l'Ecole.

[Pour réserver sa place c'est ICI](#)



## Un marché de noël pas comme les autres à Paris

Chaque année, pour Noël, la MDPH de Paris met en lumière le savoir-faire des travailleurs en situation de handicap des ESAT.

Venez découvrir une grande variété de produits réalisés par les travailleurs des ESAT : objets décoratifs, gourmandises, accessoires, créations textiles et bien d'autres idées cadeaux pour les fêtes.

Vous trouverez cette année 5 ESAT parisiens : Turbulences, L'espérance, Bertier, Busquet et les cerisiers.

**Entrée libre**

**Vendredi 5 décembre 2025**

**De 11h à 15h30**

**MDPH de Paris**

**69 rue de la Victoire, 75009 Paris**

[En savoir plus](#)

## Coups de ❤



## Trisomie 21, ils se battent pour leur autonomie

Ils sont différents, et alors ?

Zone Interdite a partagé le quotidien de Français porteurs de trisomie 21. **Travail, amour, autonomie, leurs parcours défient les idées reçues.** Découvrez comment, avec le soutien de leurs proches, ils surmontent les nombreux obstacles. Du combat pour la scolarisation au vieillissement, en passant par l'amour et l'amitié, ces personnalités inspirent et offrent un regard différent sur la vie.

Charles, 3 ans, découvre la maternelle avec une AESH. Ses parents, Raphaëlle et Nicolas s'appuient sur Léonie, 42 ans, également porteuse de trisomie 21 et assistante périscolaire.

À Arras, Eléonore est la première élue française porteuse de trisomie 21 !

À Nilon, des parents ont fait d'une ancienne gare un hôtel-restaurant formant leurs enfants. Dylan, Kevin, Lucie et Pierre-Laurent apprennent un métier et s'épaulent.

Jeanne, 27 ans, a toujours voulu être journaliste, défiant les conseils de renoncer. Aujourd'hui, elle anime une émission radio à Paris et milite contre les préjugés.

Quant à Julie et Laurent, mariés depuis plus de 20 ans, ils vivent de façon autonome.

A (re)voir en replay sur Zone Interdite M6 "**Trisomie 21, un grand truc en plus**"



## Le handicap, on continue d'en parler et ça devient normal !

Le temps d'un dîner entre amis dans une ambiance conviviale et décontractée, Théo partage avec ses 2 invités, Rose Paynel et Martin Petit, leurs regards sur le monde qui nous entoure, leurs quotidiens avec leurs handicaps mais aussi leurs histoires et leurs espoirs... le tout avec bonne humeur.

Un moment de résilience, d'humour et de lucidité.

Au fil du repas, chacun partage sans détour, son actualité, son parcours et surtout sa manière d'habiter sa différence, de composer avec le handicap et de vivre pleinement la vie qu'il ou elle a choisi. Ils évoquent leurs doutes, leurs solutions pour vivre un bonheur au quotidien.

Une rencontre où chaque parole devient une force pour soi et pour les autres afin de construire une société plus inclusive, plus tolérante et plus solidaire.

[On passe à table avec Théo Curin, les épisodes en replay sur France TV](#)



## Des raisons d'espérer côté handicap et emploi

Dans une étude de l'apec parue en octobre 2025, alors que les politiques de diversité, d'équité et d'inclusion (DEI) sont remises en cause outre-Atlantique, 79% des cadres français les considèrent légitimes. Et **90% souhaitent que ces politiques soient maintenues ou renforcées**, notamment autour de l'égalité femmes-hommes et du handicap .

Les entreprises françaises, pour leur part, comptent très majoritairement maintenir leurs politiques en la matière, voire même, les développer (pour 47% des ETI-GE, 29% des PME et 19% des PME).

À la question « Pensez-vous (les cadres) qu'à l'avenir les entreprises françaises devraient en faire davantage, autant ou moins qu'aujourd'hui en matière de politiques d'intégration et d'inclusion des personnes handicapées dans l'entreprise.

**61% répondent oui, plus qu'aujourd'hui**

**36% répondent autant qu'aujourd'hui**



## Vous avez la parole / À vous de jouer !



## Pétition

Une pétition mondiale vient d'être lancée pour faire reconnaître une vérité essentielle :

**L'autisme n'est pas une maladie ni un trouble à corriger.  
C'est une différence neurologique naturelle.**

si cette différence est enfin reconnue pour ce qu'elle est, alors nous pourrons :

- repenser l'école,
- adapter les environnements,
- mieux accompagner les familles,
- et offrir à chaque enfant la place qu'il mérite.

[Pour voir et signer cette pétition c'est ICI](#)



## Étude : les enfants autistes et le son

L'équipe de recherche du laboratoire [STMS](#) (Sciences et Technologies de la Musique et du Son) travaille sur la perception auditive chez les enfants autistes peu ou non verbaux, avec ou sans déficience intellectuelle. Pour avancer, ils lancent un questionnaire en ligne afin d'identifier **quels sons sont agréables / apaisants pour ces enfants.**

👉 Ce n'est pas l'enfant qui répond directement, mais l'adulte qui le connaît (hétéro-évaluation).

🕒 Concrètement : Durée : environ 30 minutes Matériel : un smartphone ou un ordinateur avec écouteurs Format : questionnaire en ligne anonyme. Vous écoutez des sons et indiquez s'ils vous semblent agréables ou non pour l'enfant.

👥 Qui peut répondre ? Proches d'enfants autistes (parents, fratrie, etc.) Professionnels travaillant avec des enfants autistes (éducateurs, AESH, enseignants, soignants...) Adultes autistes ayant eu des difficultés orales pendant l'enfance.

📅 Date limite de participation : 15 décembre 2025

Si vous vous reconnaissiez dans ces profils et que vous avez envie de contribuer à une recherche qui pourra, à terme, mieux adapter les environnements sonores aux enfants autistes, vous pouvez participer ici 👉

<https://lnkd.in/e5bDCdH8>

 **On se serre les coudes !  
recherche et offre de soutien**



## Petite annonce

Vous cherchez une personne ressource pour accompagner votre enfant autiste.

Vous recherchez une famille pour exercer vos talents auprès d'un enfant autiste.

Confiez votre annonce à IKIGAÏ. Nous diffuserons votre requête dans notre newsletter.

Envoyez votre annonce à :  
[sofia@association-ikigai.org](mailto:sofia@association-ikigai.org)



## Nous aider, c'est facile !

**Il y a plein de façons de nous soutenir et de participer. Choisissez la vôtre !**

- **Faire circuler** cette newsletter autour de vous en demandant à vos proches de s'abonner
- **Nous rejoindre sur les réseaux sociaux**, Facebook, Instagram ou Linkedin et liker, commenter, partager...
- **Adhérer** à l'association IKIGAÏ.
- **Faire un don déductible de vos impôts**

Association IKIGAÏ  
15 rue de la Bûcherie  
75005 Paris  
[contact@association-ikigai.org](mailto:contact@association-ikigai.org)



crédit photos @Pexels

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }} Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur association ikigai.

[Se désinscrire](#)



© 2025 association ikigai