

Réduire le risque d'allergie alimentaire chez votre bébé Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

Conçu pour les bébés à risque, ce guide vous explique les étapes à suivre pour réduire les risques que votre bébé souffre d'allergies alimentaires.

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?

Une allergie alimentaire se déclenche lorsque le système immunitaire croit, à tort, qu'une certaine protéine (un allergène) qu'il a détectée dans un aliment serait dangereuse. Une fois qu'on devient allergique à un certain aliment, une réaction allergique se produit chaque fois qu'on le consomme.

Environ 7 % des bébés et des enfants en bas âge souffrent d'allergies alimentaires, mais certaines allergies passent avec l'âge.

Liste des allergènes alimentaires les plus courants :

- Le lait et les produits laitiers
- Les œufs
- L'arachide
- Les noix : amandes, cajous, noix de Grenoble
- Le soja
- Les fruits de mer : poissons, mollusques, crustacés
- Le blé
- Le sésame

Quels sont les symptômes possibles d'une réaction allergique?

Les symptômes d'une réaction allergique alimentaire peuvent varier de légers à graves. Elle se déclenche souvent quelques minutes après la consommation.

En voici des exemples :

- Urticaire, enflure, rougeur ou éruption
- Enchifrènement ou écoulement nasal, larmolement et démangeaison oculaire
- Vomissements
- Toux

Moins répandus, les vomissements, parfois accompagnés de diarrhée, peuvent aussi se produire quelques heures plus tard.

Si les symptômes de l'allergie sont graves, il faut s'en occuper sans tarder. En voici des exemples :

- Bouche, langue ou gorge enflée

- Urticaire qui s'étend
- Difficultés respiratoires, toux répétée ou respiration sifflante
- Difficultés à avaler ou encore voix ou pleurs rauques
- Visage ou lèvres pâles ou bleus
- Faiblesse ou évanouissement

Composez immédiatement le **9-1-1** ou le numéro d'urgence local si vous constatez des signes d'une grave réaction allergique.

Si vous croyez que votre bébé est allergique à un certain aliment, cessez de lui en donner et parlez à son médecin. Vous pouvez continuer à lui offrir d'autres aliments nouveaux.

Mon bébé présente-t-il des risques accrus d'avoir des allergies alimentaires?

Le bébé présente des risques accrus de contracter des allergies alimentaires dans les cas suivants :

- On a diagnostiqué chez son père, sa mère, son frère ou sa sœur un trouble allergique comme une allergie alimentaire, l'eczéma, l'asthme ou le rhume des foins. Les allergies ont tendance à se transmettre d'un membre de la famille à l'autre.
- Il souffre d'un grave eczéma.

Demandez au spécialiste de la santé de votre enfant s'il présente un risque accru de contracter une allergie alimentaire.

Qu'est-ce qu'un eczéma grave?

Un eczéma grave est une éruption sévère – sèche, qui démange ou qui suinte, ou encore qui est recouverte d'une croûte – qui persiste malgré l'application d'onguents médicamenteux et l'hydratation quotidienne recommandées par le médecin ou l'infirmière praticienne du bébé.

Si les allergies alimentaires ne causent pas l'eczéma, un eczéma grave peut, par contre, accroître les risques de contracter une allergie alimentaire.

La plupart des bébés atteints d'eczéma n'ont qu'une forme bénigne de cette maladie. Si vous ne savez pas si l'eczéma de votre enfant est grave ou non, consultez son médecin ou son infirmière praticienne.

Que faire pour réduire les risques de mon bébé de contracter une allergie alimentaire?

Si votre bébé présente des risques accrus de contracter une allergie alimentaire, vous pouvez prendre les mesures suivantes pour réduire ces risques.

Contrôlez l'eczéma de votre bébé. S'il souffre d'eczéma, essayez de le contrôler en soulageant l'inflammation. Dans ce cas, consultez son médecin ou son infirmière praticienne, qui, au besoin, peuvent le recommander à un allergologue ou dermatologue pédiatrique.

Allaitez votre bébé dans la mesure du possible. En allaitant votre enfant, vous pouvez prévenir les allergies alimentaires. Puisque l'allaitement naturel est associé à une foule de bienfaits pour la santé, Santé Canada recommande d'allaiter son enfant au sein jusqu'à ce qu'il ait au moins 2 ans.

Questions que vous vous posez peut-être :

- **Dois-je éviter certains aliments lorsque je suis enceinte ou que j'allaité?**

Il n'est pas nécessaire d'éviter certains aliments pendant que vous êtes enceinte ou que vous allaitez, pour prévenir l'apparition d'allergies alimentaires chez votre enfant. En fait, si vous suivez un régime pendant la grossesse, vous risquez de ne pas obtenir toutes les calories et tous les nutriments dont vous avez besoin pour l'aider à grandir.

- **Si je préfère allaiter mon enfant avec une préparation lactée, puis-je utiliser une préparation ordinaire?**

Si vous allaitez votre bébé avec une préparation lactée, vous pouvez acheter au magasin le produit ordinaire à base de lait de vache. Il semble, selon les études, que les préparations ordinaires n'augmentent pas plus les risques de contracter une allergie au lait que les produits modifiés, qui comportent soit de la caséine très hydrolysée ou du lactosérum partiellement hydrolysé.

Introduisez les aliments qui causent fréquemment des allergies alimentaires vers l'âge de 6 mois. Introduisez les principaux allergènes alimentaires à l'âge où votre bébé a prouvé qu'il peut ingérer des aliments solides, soit normalement vers 6 mois. D'après une étude récente, les risques de contracter une allergie aux arachides était beaucoup moins important chez les nourrissons ayant commencé à en consommer vers l'âge de 6 mois.

Initiez votre bébé aux principaux allergènes alimentaires un à la fois. Il n'existe aucune étude

démontrant la nécessité d'attendre un certain nombre de jours entre les introductions de chaque allergène. Vous pouvez commencer par les allergènes répandus que votre famille consomme souvent. Il n'est pas nécessaire d'initier votre enfant aux aliments que votre famille ne mange pas – le poisson, par exemple, si vous êtes végétariens. Si vous avez des questions sur l'introduction des principaux allergènes, consultez infirmière ou le médecin de votre enfant ou encore un diététiste.

Petit truc :

Commencez peut-être par introduire les arachides et les œufs avant tout autre allergène répandu. Selon des études, l'introduction d'arachides et d'œufs cuits (cuits durs, par exemple) vers l'âge de 6 mois contribue grandement à réduire les risques d'y devenir allergiques. Vous pouvez initier votre enfant à ces aliments avant les autres principaux allergènes.

Si votre bébé est atteint d'un eczéma grave ou d'une allergie aux œufs, consultez son médecin ou son infirmière praticienne. Il peut être bénéfique pour les nourrissons souffrant d'un eczéma grave ou d'une allergie aux œufs de commencer à consommer des arachides entre 4 et 6 mois, qui est peut-être l'âge optimal pour réduire ses risques de devenir allergique à cette noix. Consultez le médecin ou l'infirmière praticienne de votre enfant avant de lui offrir des arachides. Demandez-leur s'il ne faudrait pas d'abord le recommander à un allergologue pédiatrique.

Offrez régulièrement à votre bébé les principaux allergènes alimentaires qu'il tolère. Offrez à votre enfant les principaux allergènes qu'il tolère plusieurs fois par semaine, voire plus souvent, afin de conserver sa tolérance et de prévenir toute allergie alimentaire.

Quelles recettes essayer?

Les enfants de moins de 4 ans risquent de s'étouffer avec les arachides entières ou les mottes de beurre d'arachides. Les recettes suivantes sont des façons possibles d'apprêter les arachides et les œufs pour votre bébé. Donnez-lui-en autant qu'il en veut.

Lorsque votre bébé est prêt à ingérer des aliments solides :

Beurre d'arachides dans les céréales pour bébé

Ajoutez 15 ml (1 cuillerée à table) d'eau chaude à 15 ml de beurre d'arachides crémeux. Mélangez jusqu'à ce vous obteniez une consistance crémeuse sans grumeaux. Ajoutez en remuant 30 ml (2 cuillerées à table) de céréales pour bébé, préparées en suivant les instructions de l'emballage.

Beurre d'arachides dans la compote de pommes	Ajoutez 15 ml (1 cuillerée à table) d'eau chaude à 15 ml de beurre d'arachides crémeux. Mélangez jusqu'à ce vous obteniez une consistance crémeuse sans grumeaux. Ajoutez en remuant 30 ml (2 cuillerées à table) de compote de pommes ou de purée de fruits.
Œuf dur	Battez un œuf dur à la fourchette. Au besoin, ajoutez quelques cuillerées à thé d'eau pour humecter la préparation.

Lorsque votre bébé est prêt à affronter des plats plus texturés :

Rôtie au beurre d'arachides	Étalez 15 ml (1 cuillerée à table) de beurre d'arachides crémeux sur une rôtie en formant une couche mince. Coupez-la en lanières.
Œufs brouillés	Battez ensemble un œuf et une petite quantité d'eau. Versez le mélange dans une poêle préalablement huilée et laissez sur le feu jusqu'à cuisson complète. Avant d'offrir ce plat à votre enfant, coupez les gros morceaux à la fourchette pour en faire des bouchées plus petites.
Pain doré	Battez ensemble un œuf, 30 ml (2 cuillerées à table) de lait et une pincée de cannelle. Trempez une tranche de pain dans le mélange. Faites frire les deux côtés du pain dans une poêle huilée jusqu'à cuisson complète. Coupez en cubes.

Quels autres aliments puis-je offrir à mon bébé?

En plus des allergènes principaux, offrez à votre enfant d'autres aliments, surtout ceux qui sont riches en fer. Offrez-lui, au moins 2 fois par jour, des aliments riches en fer comme les suivants :

- Viande, volaille ou poisson bien cuit
- Œufs cuits, lentilles, haricots, fèves et tofu
- Céréales pour bébé enrichies de fer

Certains des allergènes principaux – notamment, le beurre d'arachides, de noix ou de sésame – constituent aussi des sources de fer.

Le yogourt et le fromage sont recommandés aux enfants de 6 mois ou plus. Pour aider votre bébé à bien absorber le fer, attendez qu'il ait de 9 à 12 mois avant de lui faire boire du lait.

Ressources supplémentaires

Pour de plus amples renseignements, consultez les ressources suivantes :

- Eczema and Food Allergy in Babies and Young Children www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eczema-allergy-baby-children
- HealthLinkBC File n° 69c Les premiers aliments de bébé www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile69c-f.pdf
- HealthLinkBC File n° 69d Aider votre enfant de 1 à 3 ans à bien manger <http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile69d-f.pdf>
- Baby's Best Chance (PDF 16,66 Mo) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/babys-best-chance-2015.pdf
- Toddler's First Steps (PDF 7,68 Mo) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/toddlers-first-steps-2015.pdf
- Agence de la santé publique du Canada Le guide pratique d'une grossesse en santé www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-fra.php

Mis à jour en avril 2017

© Colombie-Britannique, 2017. Tous droits réservés. Reproduction autorisée avec mention de la source. Le présent feuillet ne remplace pas les conseils de votre médecin ni la consultation chez un professionnel de la santé. Il est fourni uniquement à des fins éducatives et informatives.