

## Comprendre les allergies alimentaires

### C'est quoi... une allergie alimentaire?

L'allergie alimentaire se produit lorsque le corps fait une erreur en percevant un aliment comme étant nocif. Lorsqu'une personne a une allergie alimentaire, une réaction allergique va se produire chaque fois qu'elle va consommer cet aliment.

### Les allergènes les plus courants

Les aliments qui causent le plus souvent des allergies alimentaires sont les suivants :

- lait et produits laitiers
- œufs
- arachides
- noix provenant des arbres, soit les amandes, cajous et noix de Grenoble
- soja
- fruits de mer, soit les poissons, mollusques et crustacés comme le crabe ou le homard
- blé
- sésame



### LE SAVIEZ-VOUS?

Les allergies alimentaires et les autres conditions allergiques comme l'eczéma, l'asthme et le rhume des foies ont tendance à être héréditaires. Discutez de vos antécédents familiaux avec votre professionnel de la santé afin de vérifier si votre bébé court des risques.

### Proposer à bébé des aliments souvent allergènes

Pour réduire les risques de développement d'une allergie alimentaire, commencez à proposer des allergènes courants à votre bébé quand vous constatez qu'il est prêt à manger des aliments solides – habituellement autour de l'âge de 6 mois.

Une fois que votre enfant aura commencé à manger d'autres aliments solides (voir [Proposer des aliments solides](#)), commencez à proposer à votre enfant des allergènes courants un à la fois. Commencez par les allergènes courants que votre famille consomme souvent. Par exemple, essayez ce qui suit :

- beurre d'arachides ou du beurre d'autres noix mélangées à des céréales pour bébé, ou tartinez-en un peu sur un morceau de rôtie
- œuf dur bien cuit et fruit de mer
- produits laitiers comme le yogourt ou le fromage râpé; attendez de 9 à 12 mois pour offrir du lait entier (3,25 %)



### À ESSAYER

Pour en savoir plus, consultez le document intitulé *Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby* à [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) (en anglais seulement).

### Les symptômes d'allergie alimentaire

Les réactions allergiques surviennent habituellement quelques minutes après avoir été exposé à l'aliment qui déclenche la réaction, mais elle peut aussi se produire jusqu'à 2 heures plus tard. Les signes de réaction allergique les plus courants sont les suivants :

- urticaire, enflure, rougeur ou éruptions cutanées
- nez bouché ou qui coule; yeux larmoyants ou qui démangent
- vomissements
- toux



### URGENCE MÉDICALE

Certaines réactions allergiques – aux aliments, piqûres d'insectes, médicaments ou autres allergènes – peuvent mettre la vie en danger. Composez le 911 immédiatement si votre enfant a l'une ou l'autre des réactions suivantes :

- la bouche, la langue ou la gorge enflées
- de l'urticaire qui se répand sur tout le corps
- de la difficulté à respirer, à avaler ou à parler, ou une voix rauque ou enrouée
- de la toux qui ne s'arrête pas ou un sifflement en respirant
- le visage ou les lèvres qui pâlisent ou qui deviennent bleus
- de la faiblesse ou une perte de connaissance