

## Comprendre les allergies alimentaires

### Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?

Le corps qui considère à tort un aliment comme étant nuisible.

### Les allergènes alimentaires les plus courants

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

- le lait et les produits laitiers;
- les œufs;
- les arachides;
- les noix – comme les amandes, les noix de cajou et les noix de Grenoble;
- le soya;
- les fruits de mer – comme le poisson, les mollusques et les crustacés comme le crabe et le homard;
- le blé;
- le sésame;
- la moutarde et les sulfites



### LE SAVIEZ-VOUS?

Les allergies alimentaires et les autres formes d'allergies – comme l'eczéma, l'asthme et le rhume des foins – ont tendance à être héréditaires. Discutez de vos antécédents familiaux avec votre fournisseur de soins de santé afin de vérifier si votre enfant court des risques.



### À ESSAYER

Consultez *Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby* (en anglais) à l'adresse [healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/infants-children-and-youth/reducing-risk-food](https://healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/infants-children-and-youth/reducing-risk-food) pour en apprendre davantage.

### Introduire les allergènes alimentaires les plus courants

Afin de réduire les risques de développer une allergie alimentaire, introduisez les allergènes alimentaires les plus courants lorsque votre bébé aura démontré qu'il est prêt à consommer des aliments solides – généralement vers l'âge de 6 mois.

Commencez par leur proposer les allergènes alimentaires courants un à la fois, lors de repas séparés. Commencez par les allergènes courants que votre famille consomme le plus souvent. Essayez, par exemple :

- du beurre d'arachides et du beurre de noix mélangés à des céréales pour nourrissons ou étalés en mince couche sur des bâtonnets de rôtie;
- un œuf dur ou des fruits de mer bien cuits;
- des produits laitiers comme du yogourt et du fromage râpé.

Attendez qu'il ait atteint l'âge de 9 à 12 mois pour lui offrir du lait entier (3,25 %).

Si votre bébé ne présente aucune réaction, continuez à lui proposer régulièrement l'allergène alimentaire (par exemple, plusieurs fois par semaine) afin de l'aider à maintenir sa tolérance à ces aliments.

### Les symptômes d'une allergie alimentaire

Donner pour la première fois des allergènes courants est sans danger et provoque rarement une réaction grave.

Les symptômes d'une réaction allergique apparaissent généralement quelques minutes après l'exposition à un aliment, mais peuvent survenir jusqu'à deux heures plus tard. Les symptômes les plus fréquents prennent les formes suivantes :

- urticaire, enflures, rougeurs ou éruption cutanée;
- congestion ou écoulement nasal accompagné d'une irritation des yeux et larmoiements;
- vomissements;
- toux.

Si vous pensez qu'un aliment a provoqué une réaction allergique, cessez de le donner et consultez votre fournisseur de soins de santé. Vous pouvez continuer à introduire d'autres nouveaux aliments, y compris d'autres allergènes alimentaires courants.

### Les symptômes graves nécessitent une attention immédiate.

 Notamment :

- gonflement de la bouche, de la langue ou de la gorge;
- urticaire qui s'étend;
- difficultés respiratoires, toux répétitive ou respiration sifflante;
- difficulté à avaler ou voix rauque ou pleurs;
- visage ou lèvres pâles ou bleuâtres;
- évanouissement, faiblesse ou perte de connaissance.



### URGENCE MÉDICALE

Appelez immédiatement le 9 1 1 ou le numéro d'urgence local si votre enfant présente des signes d'une réaction allergique grave.