

Réduire le risque d'allergie alimentaire chez votre bébé

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. Il est destiné aux bébés à risque accru.

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.

Voici une liste des allergènes alimentaires les plus courants :

- Le lait et les produits laitiers
- Les œufs
- Les arachides
- 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, enflures, rougeurs ou éruption
- enchifrènement ou écoulement nasal, larmoiement et démangeaison oculaire

- vomissement
- 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
- Toute difficulté à respirer, toux persistante ou respiration sifflante
- Difficultés à avaler ou 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?

Un 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, de l'eczéma, de l'asthme ou le rhume des foins. Les allergies ont tendance à être le lot de plusieurs membres d'une même famille.
- On a posé chez eux un diagnostic d'allergie, comme une allergie à un autre aliment ou de l'eczéma.

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



Étape par étape

Que faire pour réduire les risques que mon bébé contracte 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.

1. 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 infirmier praticien qui, au besoin, peut l'aiguiller vers un allergologue ou dermatologue pédiatrique.

2. 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'allaiter?**
Il n'est pas nécessaire d'éviter certains aliments pendant votre grossesse ou l'allaitement pour prévenir les 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 allaiter votre bébé avec une préparation lactée, vous pouvez acheter à l'épicerie le produit ordinaire à base de lait de vache. Selon les études, il semblerait 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.

3. 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. Votre bébé est prêt à manger des aliments solides quand il peut :

- garder sa tête droite
- s'asseoir et se pencher vers l'avant
- vous faire savoir qu'il a mangé à satiété (par exemple, en détournant la tête)
- saisir les aliments et les porter à sa bouche.

N'introduisez pas d'aliments solides avant l'âge de 4 mois. Votre bébé ne sera pas prêt et son risque de contracter une allergie alimentaire n'en sera nullement diminué.

Après lui avoir présenté quelques autres aliments solides, offrez-lui, un à la fois, les allergènes alimentaires les plus courants. Il n'existe aucune étude démontrant le besoin d'attendre un certain nombre de jours entre les introductions de chaque allergène.

Vous pouvez commencer par les allergènes alimentaires courants 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.

Petite astuce :

Commencez peut-être par introduire les arachides et les œufs avant tout autre allergène courant. 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 allergique. Vous pouvez initier votre enfant à ces aliments avant les autres principaux allergènes

4. Offrez-lui régulièrement les allergènes courants 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.

Si vous avez des questions sur les allergies, les principaux allergènes alimentaires et la façon de nourrir votre bébé, communiquez avec son médecin, l’infirmier praticien ou un diététiste.

Sous quelle forme dois-je offrir les principaux allergènes alimentaires lorsque je les essaie pour la première fois?

- Offrez des textures qui sont sécuritaires pour votre bébé. Vers 6 mois, vous pouvez lui offrir des aliments à la texture presque solide, c’est-à-dire grumeleuse, ou cuits jusqu’à tendreté et finement hachés, en purée ou broyés.
- Incorporez certains des principaux allergènes alimentaires à des céréales pour nourrissons ou à une purée de fruits. Voir les recettes ci-dessous pour plus de détails.
- Faites goûter la recette à votre bébé en lui présentant une quantité équivalente à environ le quart d’une cuillerée pour bébé.
- Attendez environ 10 à 15 minutes avant de lui en offrir davantage.
- Surveillez-le au cas où il présenterait les symptômes d’une réaction allergique. Vous pouvez lui offrir d’autres aliments pendant que vous patientez.
- Si, après 10 à 15 minutes, votre bébé n’a présenté aucun symptôme de réaction allergique, vous pouvez lui offrir davantage de cet allergène courant en même temps que d’autres aliments.

De quelle manière devrais-je préparer les arachides, les noix et les œufs que je veux donner à mon bébé?

Les recettes vous suggèrent comment intégrer les arachides, les noix et les œufs aux aliments solides lorsque votre bébé est prêt à en manger.

Beurres d’arachide, d’amande, de cajou et de noisette	Ajoutez 15 ml (1 cuillerée à table) de lait maternel ou d’eau chaude à 15 ml de beurre d’arachide crémeux. Mélangez jusqu’à obtenir une consistance crémeuse sans grumeaux. Incorporez le mélange à 30 ml (2 cuillerées à table) de céréales pour bébé, préparées en suivant le mode d’emploi indiqué sur l’emballage.
--	--

	Vous pouvez également incorporer le mélange de beurre d'arachide ou de noix à 30 ml (2 cuillères à table) de purée de fruits à base de bananes ou de pommes.
Œuf dur	Battez un œuf dur à la fourchette. Au besoin, ajoutez quelques cuillères à thé d'eau ou de lait maternel pour humecter la préparation.

Voici des suggestions de recettes incorporant des arachides, des noix et des œufs à présenter à votre bébé lorsqu'il est prêt à essayer d'autres textures. Évitez d'offrir des arachides et des noix entières ou un pâté de beurre d'arachide ou de noix. Ils présentent en effet un risque d'étouffement pour les enfants de 4 ans et moins.

Tartinade au beurre d'arachides et de noix	Tartinez une mince couche (1 cuillère à table ou 15 ml) de beurre d'arachides et de noix sur un morceau de pain grillé. Coupez-le 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 cuillères 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 :

- Viandes, volaille et poisson bien cuits
- Œufs cuits, lentilles, haricots, fèves et tofu
- Céréales pour bébé enrichies de fer.

Certains des allergènes principaux – notamment, le beurre d’arachide, de noix ou de sésame – sont aussi de bonnes sources de fer.

Le yogourt et le fromage sont recommandés aux enfants de 6 mois ou plus. Vous pouvez offrir du lait de vache entier pasteurisé (3,25 % de matières grasses) à votre bébé de 9 à 12 mois lorsqu’il mange divers aliments riches en fer.



Pour aller plus loin

Afin d’obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le **8-1-1** et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le **8-1-1** fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le **8-1-1**, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s’exprimera en anglais. Afin d’obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l’appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l’assentiment de la communauté médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d’information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l’égard d’une information, d’un service, d’un produit ou d’une compagnie.

Distribué par:

Fr: Réduire le risque d’allergie alimentaire chez votre bébé (Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby)

© 2020 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d’une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu’à des fins d’éducation et d’information seulement.

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le **8-1-1** (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.