

LA PRÉVENTION DES ALLERGIES CHEZ LES TOUT-PETITS

Nourrir.
la Vie

LA RÉFÉRENCE EN NUTRITION PRÉNATALE, DE LA GROSSESSE AU NOURRISSON

ds
dispensaire
diététique de Montréal



Consulter le site web de Nourrir la Vie pour plus de détails

LES PRINCIPAUX ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

Ils sont responsables de 90 % des réactions allergiques :

- Œufs
- Lait et produits laitiers
- Arachides
- Noix (amandes, noix de cajou, pistaches, etc.)
- Soya (tofu, boisson de soya, etc.)
- Poissons et fruits de mer (crustacés, mollusques)
- Blé et ses variétés (boulgour, kamut, épeautre, triticale)
- Sésame
- Moutarde



Une allergie alimentaire est une réponse anormale du système immunitaire qui se produit chez certaines personnes quand le corps entre en contact un aliment normalement inoffensif.

LES SIGNES ET SYMPTÔMES À SURVEILLER CHEZ LE BÉBÉ

Il est particulièrement important de surveiller ces signes et symptômes lors de l'introduction des aliments :

- Urticaire ou plaques rouges et gonflées
- Démangeaison
- Irritabilité
- Sang dans les selles
- Diarrhées
- Difficulté à respirer ou respiration sifflante
- Enflure de la langue ou des lèvres
- Vomissements en jet

L'ENFANT EST PLUS À RISQUE D'AVOIR UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE :

Si l'un de ses parents ou de ses frères et sœurs a une allergie alimentaire, de l'eczéma, de l'asthme ou le rhume des foins.

S'il a déjà une allergie alimentaire ou une condition allergique (ex : eczéma).



LA PRÉVENTION



Éviter les allergènes durant la grossesse et l'allaitement ne prévient pas le développement d'allergies chez le bébé



Offrir les aliments allergènes dès le début de l'introduction des solides aide à prévenir les allergies alimentaires



Donc, quand bébé montre les signes qu'il est prêt :

- Il se tient assis dans sa chaise haute sans soutien pour la durée du repas (15 à 20 minutes)
- Il a un bon contrôle de sa tête

Les signes apparaissent généralement vers l'âge de 6 mois. Ils n'apparaissent pas avant 4 mois.

ÉTAPES À SUIVRE POUR INTRODUIRE LES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

- Introduire **un seul** aliment allergène à la fois, en **petite quantité**
- Offrir le **même allergène pendant 2-3 jours** consécutifs
- **Attendre 2-3 jours** avant d'introduire un nouvel allergène
- Offrir l'allergène sous une forme et texture adaptée et sécuritaire au bébé
- Surveiller les symptômes
- Si l'enfant n'a pas de réaction, donner régulièrement l'allergène pour maintenir la tolérance (**2-3 fois par semaine**)

PAR EXEMPLE :

