Comprendre les allergies alimentaires

C'est quoi... une allergie alimentaire?

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

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
- soya
- fruits de mer, soit les poissons, mollusques et crustacés comme le crabe ou le homard
- blé
- sésame
- moutarde
- sulfites

LE SAVIEZ-VOUS?

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

À ESSAYER

Pour en savoir plus, consultez le document intitulé Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby à healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/infants-children-and-youth/reducing-risk-food (en anglais).

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. (Voir Proposer des aliments solides.)

Lorsque vous introduisez un allergène alimentaire courant pour la première fois, ne placez pas l'aliment directement sur la peau de votre bébé. Les aliments irritent parfois la peau et peuvent être mal interprétés comme une réaction allergique. Pour cette raison, envisagez de donner des aliments allergènes à la cuillère les deux premières fois que vous les offrez à votre bébé.

Commencez par proposer 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 %)

Si aucun symptôme ne survient, proposez-en plus. Ensuite, continuez à offrir la nourriture régulièrement – quelques fois par semaine, par exemple – pour aider à maintenir la tolérance de votre bébé.

Les symptômes d'allergie alimentaire

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

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

Si vous pensez qu'un aliment a pu provoquer une réaction allergique, cessez de l'offrir et parlez-en à votre professionnel de la santé. Vous pouvez continuer à introduire d'autres nouveaux aliments, y compris d'autres allergènes alimentaires courants.

Les symptômes sévères nécessitent une attention immédiate. Des exemples :

- gonflement de la bouche, de la langue ou de la gorge
- de l'urticaire qui se répand sur tout le corps
- 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.