

meeke × Pauline Alan

Les allergies chez le bébé...
ce qu'il faut savoir
pour un bon départ dans la vie !

Fiche Thématique



Le principe...

est le suivant :

On introduit toujours *en toutes petites quantités* les allergènes majeurs ; car en cas d'allergie avérée, la réaction sera plus modérée.

On les introduit *1 par 1, pendant 1 semaine*.

Le plus tôt sera le mieux : l'idéal, contrairement aux idées reçues, est d'introduire les allergènes majeurs dès le début de la diversification alimentaire du bébé.

Continuer à *maintenir l'aliment allergène* dans l'alimentation de l'enfant après s'être assuré que l'aliment allergène ait été toléré, dans le but de maintenir la tolérance.



Bon à savoir :

On évitera de tester l'aliment allergène le soir : pour éviter tout accident durant la nuit. On introduit donc l'aliment de préférence *soit le matin soit le midi*

En cas d'allergie avérée voire familiale, on se réfère à un *pédiatre allergologue* qui donnera le rythme de l'introduction de ces aliments.

Liste des principaux allergènes

Les fruits à coques et les graines

Le gluten des céréales

Le lait animal

Le lupin

Le soja

La moutarde

Les produits de la mer : poissons et fruits de mer

L'œuf

Le céleri



Des repères pour l'introduction

Les fruits à coques et les graines



Les fruits à coque et les graines : y compris le sésame et l'arachide sont des allergènes majeurs.

Chaque fruit à coque doit être introduit individuellement.

On retrouve donc **les amandes, les noix, les noix de cajou, les noix de Pécan, les noix de Macadamia, les noix du Brésil, les pistaches, mais aussi les graines de sésame, l'arachide et ses dérivés.**

Les huiles de fruit à coque ou graines ne suffisent pas : elles contiennent que des lipides, la quantité de protéines responsable de l'allergie est bien trop faible (on parle de traces de protéines). Attention toutefois : on ne propose pas par précaution une huile de noix pour une personne qui est fortement allergique à la noix.

- Sous forme de poudre incorporée dans une compote ou une purée ou une préparation culinaire autre
- Par contact direct, étalé sous forme de purée sur un autre aliment
- Sous forme de milkshake dilué dans le lait de bébé

Les céréales et le gluten



Les céréales qui contiennent le gluten sont :

le blé, le seigle, l'orge, l'épeautre, le kamut, certains avoines et leurs dérivés.

On teste tout simplement le gluten à travers de la farine de blé

ex : crêpes de seigle.

Attention au sucre glace, sauce béchamel, cubes de bouillon industriel et panure qui contiennent du gluten

Le lait animal / le lactose



On peut le propose tel quel :

- sous forme de lait ;
- introduit dans les préparations
- sous forme de yaourt et fromage.

En cas de suspicion ou d'allergie avérée, **on attendra les 10 mois avant une ré-introduction du lait.**

Le lupin



On pourra l'introduire sous forme de farine (farine de lupin) : on remplace tout simplement une cuillère de farine par une cuillère de farine de lupin.

A noter que la farine de lupin et la farine de blé n'ont pas la même composition nutritionnelle : la farine de lupin étant plus riche en protéine, et diminuée en glucides.

La moutarde



On peut l'introduire sous forme diluée dans une préparation ou étalée sur un fond de tarte.

Attention à sa concentration du fait de son goût fort pour l'enfant.

Le soja



C'est une légumineuse qu'on peut retrouver dans les aliments végétaux transformés comme **le tofu, le tempeh, le seitan ou encore dans les laitages végétaux** ou même **dans certains gâteaux et biscuits industriels**.

En France, il est déconseillé chez les tout-petits de moins de 3 ans du fait de la présence en isoflavone.

Les produits de la mer



Ils doivent **être proposés cuits** (pour éviter tout risque d'intoxication) : soit tels quels, soit introduits dans des préparations comme des croquettes de légumes aux poissons.

Comme pour les fruits à coque, on introduit les fruits de mer (mollusques et crustacés) un par un (de manière individuelle) ; alors que pour les poissons, on peut tester le saumon d'une part et un poisson blanc d'autre part.

L'œuf



Il doit être proposé **bien cuit** (comme pour les produits de la mer, pour éviter les intoxications). On peut le proposer sous forme d'omelette, d'œuf dur ou incorporée dans une préparation (comme un cake).

En cas d'allergie familial à l'œuf, on commencera d'abord par l'œuf dur, puis en omelette ou en flan (à condition seulement que l'œuf dur ait été toléré). Si l'œuf de poule a été introduit et toléré, on considère que l'enfant tolérera aussi l'œuf de caille ou l'œuf de canard.

Le céleri



Très rare chez l'enfant, elle est souvent déclenchée par la consommation de céleri cru.

Pour le tester, on pourra le râper en crudité en fin de diversification (en fonction de capacité masticatoire) ; pour le céleri cuit, on le proposera en purée ou en morceaux.