

manger tôt. manger souvent.

Contribuez à la prévention des allergies alimentaires chez votre bébé

Offrez les aliments responsables de la majorité des réactions allergiques à votre enfant vers l'âge de 6 mois et continuez à les lui offrir. Si votre enfant court un risque élevé d'allergie alimentaire, vous pouvez commencer à offrir ces aliments avant l'âge de 6 mois, selon le stade de développement de l'enfant, mais pas avant l'âge de 4 mois.

Les sources les plus fréquentes d'allergies alimentaires chez les bébés sont le lait de vache, les œufs, les arachides, les noix, le sésame, le blé, le soya et le poisson.

Pour aider à prévenir l'apparition de l'allergie alimentaire, la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique et la Société canadienne de pédiatrie (SCP) recommandent que ces allergènes alimentaires courants soient donnés tôt aux bébés, lorsqu'ils sont prêts à passer aux aliments solides.

Les bébés à risque élevé souffrent d'eczéma ou d'allergies alimentaires préexistantes, ou un membre de leur famille immédiate souffre d'eczéma, d'allergies alimentaires, d'asthme ou de rhume des foins. Il n'est pas recommandé

de procéder à un test d'allergie alimentaire avant d'introduire des aliments allergènes. Ces aliments devraient être offerts pour la première fois à la maison. Si vous n'êtes pas sûr, demandez à votre médecin si vous pouvez offrir ces aliments à votre bébé pour la première fois dans son cabinet.

Suivre ces conseils ne permettra pas de prévenir l'allergie alimentaire chez tous les bébés, mais il a été démontré que cela peut considérablement réduire la prévalence d'allergie alimentaire chez ces enfants.



Une fois que votre bébé a mangé ces aliments et n'y a pas réagi, il est très important de continuer à lui donner cette nourriture au moins une fois par semaine pour contribuer à prévenir l'apparition de l'allergie alimentaire.



Scannez pour
télécharger

Comment nourrir votre enfant tôt et maintenir les aliments dans son alimentation

Votre bébé doit être prêt pour manger des aliments solides.

Il doit être capable de bien s'asseoir sans soutien, et montrer d'autres signes qu'il est prêt à passer aux aliments solides. Visitez le site soinsdenosenfants.cps.ca pour plus d'information.



Donnez à votre bébé les aliments allergènes pour la première fois à la maison.

Assurez-vous que l'enfant sera réveillé pendant deux heures après avoir mangé pour pouvoir surveiller l'apparition de symptômes d'allergie s'ils surviennent.



Offrez des aliments de différentes textures (purée lisse ou grumeleuse, aliments hachés) et ne donnez pas des noix entières ou de gros morceaux pour éviter que votre bébé s'étouffe. Assurez-vous que les beurres d'arachide ou de noix ne sont pas trop épais et s'avalent facilement.



Offrez un aliment à la fois à votre bébé pour évaluer sa réaction.

Vous pouvez faire ceci sur plusieurs jours consécutifs. Une fois que ces aliments ont été offerts individuellement et n'ont posé aucun problème, vous pouvez donner plusieurs de ces aliments en même temps (p. ex. du beurre de noix mélangées), du pain de blé entier avec des œufs ou du beurre d'arachide.



Offrez de petites quantités et allez-y lentement. Offrez à votre bébé une petite quantité sur le bout d'une cuillère. Si aucun symptôme n'apparaît, continuez de nourrir votre enfant selon son rythme habituel. Vous pouvez offrir un aliment pour la première fois en un seul repas, ou en plusieurs petites portions sur 2 à 3 jours.



Une fois que votre bébé a mangé un aliment allergène sans que cela ne provoque de réaction, **il est très important de continuer à lui offrir cet aliment de façon régulière** (au moins une fois par semaine). Lui donner cet aliment une seule fois ou seulement de temps en temps augmente le risque d'apparition d'une allergie.



La SCP recommande l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois. **Pour les bébés allaités, évitez de leur donner à l'occasion du lait maternisé à base de lait de vache, car cela peut augmenter le risque d'allergie au lait de vache. Cela signifie également qu'il faut éviter de compléter l'alimentation du bébé avec du lait maternisé à base de lait de vache pendant les premiers jours de sa vie.** Si vous avez déjà offert ce type de préparation à votre bébé, les allergologues canadiens recommandent de continuer à lui en donner chaque jour (p. ex. 2 cuillères à thé jusqu'à 1 biberon par jour) afin de prévenir l'apparition d'une allergie au lait, tout en maintenant l'allaitement quotidien. Des études montrent que cette façon de faire n'a pas d'incidence sur la durée de l'allaitement ni la production de lait. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous commenciez à offrir à votre bébé d'autres produits laitiers vers l'âge de 6 mois.



Ne mettez pas d'aliments sur la peau de votre bébé.

Lorsque des aliments entrent en contact avec la peau, ils peuvent causer une irritation/rougeur qui peut être interprétée à tort comme une réaction allergique.



Si **certains allergènes** comme les crustacés (p. ex. crabe, homard), les mollusques (p. ex. palourdes, pétoncles) et le poisson ne font pas partie de l'alimentation habituelle de votre famille, il n'est pas nécessaire de les offrir tôt à votre enfant.



Donner pour la première fois des aliments contenant un allergène à la plupart des bébés ne présente aucun danger.

Cela provoque rarement une réaction allergique grave. Si vous soupçonnez une allergie alimentaire, cessez de donner cet aliment à votre enfant et consultez immédiatement votre médecin. Demandez-lui de vous orienter vers un allergologue dès que possible afin d'envisager une immunothérapie orale précoce, qui pourrait empêcher votre bébé de présenter une allergie alimentaire à vie. Continuez sans tarder à introduire d'autres aliments contenant des allergènes. En cas de symptômes graves d'allergie, consultez immédiatement un médecin ou appelez le 9-1-1.



Recettes

Les aliments courants vendus en supermarché suffisent, vous n'avez pas besoin de produits spéciaux tels que des mélanges ou des poudres. Les aliments peuvent être offerts seuls ou ajoutés à des aliments pour bébés déjà tolérés (p. ex. céréales ou purées de fruits).

Arachide

Des variations peuvent être faites pour les noix et le sésame

Ingrédients

- Beurre d'arachides lisse ou poudre d'arachide



Les arachides entières posent un risque d'étouffement et ne devraient pas être offertes à des enfants de moins de 4 ans

Astuces

Utilisez une recette similaire pour les noix, à l'aide de beurres de noix, et pour le sésame, à l'aide de tahini, un condiment fait de sésame.

Instructions

1. Mélangez 2 cuillerées à thé avec 2 ou 3 cuillerées à thé d'eau chaude.
2. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Laissez refroidir.



Une autre option est celle de donner un feuilleté aux arachides (p. ex. Bamba) à votre enfant, qui peut être ramolli pour les plus petits.

Œuf, soya, poisson et autres aliments solides

Ingrédients

- Œufs entiers (blanc et jaune)
- Soya (p. ex. tofu), poisson, autres aliments solides



Astuces

Assurez-vous de bien cuire l'aliment afin de réduire le risque de maladie d'origine alimentaire.

Instructions

Bien cuire l'aliment en utilisant la méthode de votre choix (bouillir, cuire au four, brouiller), et ajuster la texture au besoin (p. ex. offrir en purée ou haché).



Blé

Ingrédients

- Aliments à base de blé tels que céréales chaudes, gruau, couscous ou pâtes alimentaires



Instructions

Dans le cas des céréales chaudes, mélangez avec le liquide selon les directives sur l'emballage.

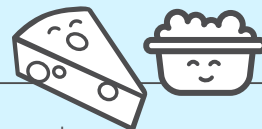
Astuces

Choisissez une céréale qui ne contient pas de lait écrémé en poudre, sauf si le lait et les produits laitiers (p. ex. yogourt, fromage, lait maternisé à base de lait de vache) font déjà partie de l'alimentation du bébé.

Lait de vache

Options

Offrir des aliments solides dont le lait de vache est le principal ingrédient : yogourt nature riche en gras, fromage râpé ou fromage cottage.



Astuces

Il ne faut pas faire boire de lait de vache à votre enfant avant l'âge de 9 à 12 mois. Cela dit, si vous avez commencé à utiliser une préparation à base de lait de vache, maintenez une ingestion quotidienne pour aider à prévenir l'apparition d'une allergie au lait, tout en poursuivant l'allaitement.

Surveillez les signes d'une réaction allergique

🕒 Les symptômes d'allergie apparaissent généralement au cours des minutes qui suivent la consommation d'un aliment, mais peuvent survenir jusqu'à 2 heures après l'ingestion.

Les symptômes peuvent être **bénins** :

- 👶 Quelques plaques d'urticaire
- 👶 Rougeurs autour de la bouche - celles-ci peuvent être attribuables à une irritation cutanée plutôt qu'à une réaction allergique.

Si les symptômes ci-dessus sont les seuls à apparaître, ne cessez pas d'offrir l'aliment à votre bébé.

Des symptômes plus **graves** peuvent comprendre :

- 👶 Enflure des lèvres, des yeux ou du visage
- 👶 Vomissements
- 👶 Urticaire répandue sur le corps
- 👶 Symptômes respiratoires comme de la toux incessante, une respiration sifflante ou toute difficulté à respirer
- 👶 Changement dans la coloration de la peau (pâle ou bleutée)
- 👶 Fatigue soudaine, léthargie, manque de tonus

Il peut également y avoir des changements de comportement tels que de l'irritabilité, des pleurs inconsolables ou un besoin irrésistible d'être proche d'un parent ou de la personne responsable.

Que faire si votre bébé présente une réaction allergique **grave** :

- ✅ Appelez le 9-1-1 ou les services médicaux d'urgence. Si la plus petite dose (junior) d'épinéphrine est accessible, elle devrait être administrée à un nourrisson qui fait une réaction anaphylactique.
- ✅ Demandez à votre médecin de vous orienter sans tarder vers un allergologue afin d'explorer la possibilité d'une immunothérapie par voie orale précoce.
- ✅ Continuez à offrir à votre bébé d'autres aliments contenant des allergènes, sans interruption.



Plus d'information

Apprenez-en plus au allergiesalimentairescanada.ca/introduction-des-aliments.

Pour obtenir des renseignements généraux sur l'alimentation pendant la première année, visitez soinsdenosenfants.cps.ca.

Trouvez un allergologue au csaci.ca.