

Comprendre les allergies alimentaires

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

Le corps qui considère à tort un aliment comme étant nuisible. Une fois qu'on devient allergique à un certain aliment, une réaction allergique se produit chaque fois qu'on le consomme.

Les allergènes alimentaires les plus courants

Les aliments qui causent le plus souvent les allergies alimentaires sont :

- le lait et les produits laitiers;
- les œufs;
- les arachides;
- les noix – comme les amandes, les noix de cajous et les noix de Grenoble;
- le soya;
- les fruits de mer – comme le poisson, les mollusques et les crustacés, le crabe et le homard, par exemple;
- le blé;
- les graines de sésame.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les allergies alimentaires et les autres formes d'allergies – comme l'eczéma, l'asthme et le rhume des foies – ont tendance à être héréditaires. Discutez de vos antécédents familiaux avec votre fournisseur de soins de santé afin de déterminer si votre enfant est à risque.

Introduire les allergènes alimentaires les plus courants

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.

Lorsque votre enfant mange déjà quelques aliments solides (consultez [L'introduction des aliments solides](#)), commencez à lui offrir des allergènes alimentaires courants, un à la fois. Vous pouvez commencer par les allergènes courants que votre famille consomme souvent. Essayez, par exemple :

- du beurre d'arachides ou du beurre de noix mélangé dans ses céréales pour nourrissons ou en mince couche sur des bâtonnets de rôtie;
- des œufs et des fruits de mer bien cuits;
- des produits laitiers comme du yogourt et du fromage râpé. Attendez qu'il ait atteint l'âge de 9 à 12 mois pour lui offrir du lait entier (3,25 %).



À ESSAYER

Consultez [Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby](#) (en anglais) à l'adresse healthlinkbc.ca pour en apprendre davantage.

Les symptômes d'une allergie alimentaire

Une réaction allergique survient habituellement dans les minutes suivant l'exposition à un aliment, mais elle peut aussi se produire jusqu'à 2 heures plus tard. Les symptômes les plus fréquents prennent les formes suivantes :

- urticaire, enflures, rougeurs ou éruption;
- congestion ou écoulement nasal accompagné d'une irritation des yeux et larmoiements;
- vomissements;
- toux.



URGENCE MÉDICALE

Certaines réactions allergiques – à des aliments, aux piqûres d'insectes, aux médicaments et à d'autres allergènes – peuvent être potentiellement mortelles. Composez immédiatement le 9 1 1 si votre enfant présente l'un des symptômes suivants :

- une enflure de la bouche, de la langue ou de la gorge;
- de l'urticaire qui s'étend;
- de la difficulté à respirer, à avaler ou à parler, ou a la voix enrouée ou rauque;
- une toux ou des étournelements à répétition;
- le visage ou les lèvres pâles ou bleuâtres;
- une faiblesse ou un évanouissement.