

Comprendre les allergies alimentaires

C'est quoi... une allergie alimentaire?

L'allergie alimentaire se produit lorsque le corps fait une erreur en percevant un aliment comme étant nocif. Lorsqu'une personne a une allergie alimentaire, une réaction allergique va se produire chaque fois qu'elle va consommer cet aliment.

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



LE SAVIEZ-VOUS?

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

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.

Une fois que votre enfant aura commencé à manger d'autres aliments solides (voir [Proposer des aliments solides](#)), commencez à proposer à votre enfant 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 %)



À ESSAYER

Pour en savoir plus, consultez le document intitulé *Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby* à healthlinkbc.ca (en anglais seulement).

Les symptômes d'allergie alimentaire

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



URGENCE MÉDICALE

Certaines réactions allergiques – aux aliments, piqûres d'insectes, médicaments ou autres allergènes – peuvent mettre la vie en danger. Composez le 911 immédiatement si votre enfant a l'une ou l'autre des réactions suivantes :

- la bouche, la langue ou la gorge enflées
- de l'urticaire qui se répand sur tout le corps
- de la difficulté à respirer, à avaler ou à parler, ou une voix rauque ou enrouée
- de la toux qui ne s'arrête pas ou un sifflement en respirant
- le visage ou les lèvres qui pâlisent ou qui deviennent bleus
- de la faiblesse ou une perte de connaissance