

# 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, mais pas avant 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 poisson, le soya et le blé.

Pour aider à prévenir l'apparition d'allergies alimentaires, la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique et la Société canadienne de pédiatrie recommandent que ces allergènes alimentaires courants, en particulier les œufs cuits et les arachides, soient donnés tôt aux bébés qui présentent un risque élevé d'avoir des allergies alimentaires.

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.

Suivre ces conseils ne permettra pas de prévenir les allergies alimentaires chez tous les bébés, mais il a été démontré que cela peut considérablement réduire la prévalence des allergies alimentaires chez ces enfants.



**N'oubliez pas :**  
si votre bébé a mangé ces aliments et n'y a pas réagi, il est très important de continuer à lui donner cette nourriture environ 2 ou 3 fois par semaine pour contribuer à prévenir l'apparition d'une allergie alimentaire.



## COMMENT NOURRIR VOTRE ENFANT TÔT

Votre bébé doit être prêt pour manger des aliments solides.

Il doit être capable de bien s'asseoir sans soutien et être capable de mastiquer.



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.



Faire manger pour la première fois des aliments allergènes est sans danger pour la plupart des enfants.

Les réactions allergiques graves dans ce contexte sont rares.



Vous pouvez offrir un aliment à la fois à votre bébé pour évaluer sa réaction.

Cependant, certains allergologues conseillent de donner plusieurs de ces aliments en même temps (p. ex. du beurre de noix mélangées).



La nourriture doit avoir une consistance lisse.

Cela permet de s'assurer que votre bébé ne risque pas de s'étouffer.



Nourrissez votre bébé plutôt que de le laisser se nourrir lui-même (alimentation autonome).

La nourriture répandue sur la peau d'un bébé pourrait provoquer une irritation cutanée, laquelle pourrait être confondue avec une allergie.



**N'oubliez pas :**  
le risque qu'un bébé fasse une réaction grave la première fois qu'il mange un aliment est extrêmement faible.

## **S**URVEILLEZ 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, comme de l'urticaire. Remarquez que des rougeurs autour de la bouche peuvent être attribuables à une irritation cutanée plutôt qu'à une réaction allergique.

 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 irrépressible d'être proche d'un parent ou de la personne responsable.



### **N'oubliez pas :**

en cas de symptômes allergiques graves, demandez immédiatement une attention médicale et appelez le 9-1-1. Si la plus petite dose (junior) d'un auto-injecteur d'épinéphrine est accessible, elle devrait être administrée à un nourrisson qui fait une réaction anaphylactique.

## RECETTES

### Arachide

Des variations peuvent être faites pour les noix et le sésame



#### ingrédients

- Arachides



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 et le sésame (p. ex. avec du tahini, un condiment fait de sésame).

#### instructions

- 1 Mélangez 2 ou 3 cuillérées à thé d'eau chaude et 2 cuillérées à thé de beurre d'arachides lisse.
- 2 Remuez jusqu'à ce que le beurre d'arachides et l'eau soient bien mélangés.
- 3 Laissez refroidir.

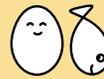
Ce mélange peut être offert comme tel ou encore mélangé dans un aliment que votre enfant mange déjà (p. ex. des céréales ou de la purée de fruits).

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
- Soya (p. ex. tofu), poisson, autres aliments solides



#### instructions

Faites-le bouillir, réduisez-le en purée et mélangez-le avec un autre aliment que mange déjà votre bébé.

#### astuce

Autant le blanc de l'œuf que le jaune peuvent être offerts à votre bébé.

### Blé

#### ingrédients

- Céréales pour nourrissons à base de blé



#### instructions

Mélangez les céréales avec le liquide comme l'indique l'emballage.

#### astuce

Servez les céréales à température ambiante ou réchauffez-les.

## Autres conseils



Ne placez pas l'aliment sur la peau en premier, car celui-ci pourrait provoquer une irritation cutanée qui pourrait être interprétée à tort comme une réaction allergique.



Offrez à votre bébé une petite quantité de l'aliment sur le bout d'une cuillère. Attendez 10 minutes. Si aucun symptôme n'apparaît, continuez de nourrir votre enfant à son rythme habituel.



La texture et la taille de tout aliment devraient être adaptées à l'âge de l'enfant pour éviter un étouffement.

## Plus d'information

Parlez avec votre médecin si vous avez des questions précises.



Apprenez-en plus au [allergiesalimentairescanada.ca/introduction-des-aliments](https://allergiesalimentairescanada.ca/introduction-des-aliments)



Visionnez notre webinaire sur l'introduction des aliments aux nourrissons au [allergiesalimentairescanada.ca/webinaires](https://allergiesalimentairescanada.ca/webinaires)



Découvrez notre Plan d'action national relatif aux allergies alimentaires au [allergiesalimentairescanada.ca/plannational](https://allergiesalimentairescanada.ca/plannational)



Écrivez-nous au [info@allergiesalimentairescanada.ca](mailto:info@allergiesalimentairescanada.ca)



Appelez-nous au 1 866 785-5660



Trouvez un allergologue au [csaci.ca](https://csaci.ca)