

Allergie alimentaire chez les enfants

Lorsque le corps entre en contact avec une substance qu'il ne reconnaît pas, il met alors en route son système de défense afin de l'éliminer. Il s'agit d'une réaction excessive de l'organisme à une molécule présente dans un aliment qu'il considère être intrus. Pour cela, il fabrique des anticorps et des globules blancs. C'est cette réaction qui est responsable des symptômes de l'allergie.

Les symptômes d'une allergie alimentaire

vomissements ?

diarrhée ?

perte ou stagnation de poids ?

eczéma ?

gonflements et toux ?

plus grave, des chocs anaphylactiques

Les aliments allergiques les plus connus

80% des allergies alimentaires sont mises en évidence après contact avec:

le blanc d'œuf (30%) ?

l'arachide (20%) ?

les protéines de lait de vache (10%) ?

la moutarde (6%) ?

le poisson (5%) ?

les fruits exotiques,

le blé,

les crustacés

Avant 3 ans, l'enfant est principalement touché par l'allergie au lait de vache et par l'allergie à l'œuf. Au delà de 3 ans, on retrouve surtout l'allergie à l'arachide. Enfin, il y a une prédisposition génétique à être allergique: le risque pour bébé d'être allergique atteint 50% lorsque les deux parents sont allergiques.

Les évolutions et les traitements d'une allergie alimentaire

L'allergie alimentaire est souvent due à une immaturité de l'organisme d'où sa fréquence chez le petit enfant et ses améliorations avec l'âge. Cependant, il est nécessaire de repérer très vite l'aliment nocif et de le bannir de l'assiette de votre enfant. Ainsi, le risque de réaction grave est écarté et cela donne une possibilité à l'organisme, avec le temps, d'oublier "son ennemi" !

Il sera donc nécessaire de:

Réaliser un bilan allergologique avec tests cutanés, enquête alimentaire, voir régime de provocation en milieu hospitalier.

Supprimer l'allergène de l'alimentation de l'enfant en prenant garde aux aliments cachés présents dans les préparations du commerce.

Avoir en permanence, en cas d'allergie sévère, de l'adrénaline auto injectable.

Prévention :

Il n'y a pas de méthode miracle mais certaines conduites peuvent donner une chance supplémentaire à votre enfant. Les conseils sont rigides mais peuvent se montrer efficaces en cas de risques d'allergie alimentaire identifiée chez votre enfant :

Évitez les cacahuètes durant le dernier trimestre de grossesse et durant l'allaitement.

Évitez une diversification alimentaire trop précoce (avant 4 mois); attendre 6 mois d'âge.

Lors de la diversification alimentaire, n'introduisez pas plus d'un nouvel aliment par jour, afin de mieux l'identifier en cas d'allergie.

Avant l'âge d'un an, n'introduisez pas certains produits allergisants tels que fruits à poils (fraises et framboises), fruits exotiques (kiwis, mangues), œufs, crustacés et arachides.

Attendez ses 3 ans pour la cacahuète ou produits à base d'arachide (gâteau apéro par exemple..)

Préférez l'allaitement maternel et évitez le lait de vache si les parents sont tous les deux allergiques.

Ne mettez pas en place de régime excessif . Sous prétexte de protéger votre enfant, vous le priveriez d'aliments indispensables à sa croissance.