GUIDE D'INTRODUCTION DES

ALLERGÈNES PRIORITAIRES

chez les nourrissons



L'introduction des allergènes prioritaires chez le nourrisson peut amener plusieurs questionnements chez les parents concernant la procédure à suivre. Les allergènes prioritaires comprennent les arachides, les noix, les œufs, le blé, le lait de vache, le soya, le sésame, la moutarde, les poissons, les crustacés et les mollusques.

Le plus récent document de principe de la *Société canadienne de pédiatrie* indique : «Chez les **nourrissons à haut risque**, encourager l'introduction précoce des aliments allergènes (p. ex., œufs cuits [pas crus], arachides) à la maison, **vers l'âge de six mois, mais pas avant l'âge de quatre mois**, d'une manière sécuritaire et adaptée au développement. Chez les **nourrissons à faible risque** d'allergie alimentaire, les aliments allergènes peuvent également être introduits **vers l'âge de six mois**.»

Le tableau d'introduction, présenté dans ce document, vous explique comment intégrer les allergènes prioritaires et vous présente des exemples d'aliments selon deux méthodes d'alimentation, soit la version purée ou la diversification alimentaire menée par l'enfant (DME). Lors des **premières expositions**, il est suggéré d'offrir les aliments allergènes à la **cuillère** (voir les exemples PURÉE) plutôt que de laisser l'enfant les manipuler, même pour ceux qui utilisent la DME. Ceci permet, entre autres, d'éviter une irritation cutanée qui pourrait être interprétée à tort comme une allergie. Lorsque l'aliment aura été offert quelques fois à la cuillère sans réactions, vous pourrez alors utiliser la méthode d'alimentation de votre choix pour continuer à l'offrir régulièrement à votre enfant.

Marche à suivre lors de l'introduction

Introduire les allergènes prioritaires chez le nourrisson lorsqu'il a l'**âge recommandé** et lorsqu'il est prêt à manger des aliments complémentaires aurait possiblement un effet préventif sur le développement des allergies alimentaires, et permettrait aussi de les détecter précocement. À cet effet, voici les étapes à suivre :

1. Offrir les aliments allergènes pour la première fois **à la maison** et s'assurer que le nourrisson sera éveillé pendant une **période de deux heures** suivant l'ingestion, au cas où des symptômes d'allergie se manifesteraient.
2. Faire l'introduction des aliments allergènes lorsque votre nourrisson n'est **pas malade ou sous traitement médical.**
   - Le but est de pouvoir bien identifier à quoi sont dus les symptômes ou les réactions possibles.
3. On suggère souvent d'offrir les allergènes prioritaires lorsque le nourrisson tolère déjà quelques autres aliments de base typiques comme les céréales, les fruits et les légumes.
4. Offrir une **petite quantité pour débuter**, sur le bout d'une cuillère, et attendre environ 10 minutes. Si aucun symptôme ne survient, continuer d'offrir l'aliment au rythme habituel de l'enfant.
5. Il est important de **donner l'aliment par la bouche** et d'éviter de mettre l'allergène sur la peau durant l'introduction. Une réaction cutanée n'indique pas nécessairement la présence d'une allergie alimentaire.
6. Selon votre niveau de confort, introduire de nouveaux allergènes prioritaires plusieurs jours de suite.
   - Aucune donnée probante n'indique que cette démarche peut être nuisible.
   - Si vous décidez d'espacer l'introduction des aliments de quelques jours, rappelez-vous qu'il est préférable de **ne pas attendre inutilement** avant d'offrir un autre aliment.
7. Une fois l'allergène introduit, s'assurer de **continuer à l'offrir à votre nourrisson régulièrement** en choisissant des portions adaptées à son âge, **afin de maintenir la tolérance**.
   - Une exposition régulière de **quelques fois par semaine** est conseillée, lorsque possible (avec un objectif d'au moins une fois par semaine).
   - Les données actuelles suggèrent que, lorsque les allergènes sont introduits, une seule exposition, ou même des expositions occasionnelles pourraient être nuisibles et entraîner un risque accru de sensibilisation et de développement d'une allergie alimentaire.
   - Évitez les suppléments intermittents par des préparations à base de lait de vache intact (p. ex., quelques biberons occasionnels chez un nourrisson principalement allaité), parce qu'ils accroissent le risque d'allergie au lait de vache. Si

vous avez commencé à utiliser ce type de préparation, maintenez une ingestion régulière (aussi peu que 10 ml par jour) pour éviter la perte de tolérance.

8. Si vous soupçonnez une réaction indésirable, nous vous conseillons de **cesser l'introduction de l'aliment en question et de consulter un médecin ou un allergologue.** Vous pouvez toutefois **poursuivre** l'introduction des **autres allergènes** avec votre enfant.

Si vous avez des inquiétudes quant au risque que présente votre enfant de développer une allergie alimentaire, nous vous recommandons d'en discuter avec un professionnel de la santé. Cependant, cela ne doit pas retarder le début de l'introduction des allergènes prioritaires.

Signes et symptômes d'une réaction allergique

Pour connaître l'ensemble des signes et symptômes à surveiller en cas de réaction allergique, référez-vous au site d'Allergies Québec, section symptômes de l'anaphylaxie.

Les symptômes fréquents lors d'une première réaction sont :

- **Rougeurs, enflures et démangeaisons de la peau (urticaire)**
- **Vomissements en jets**

Les **changements de comportement** sont aussi à surveiller : irritabilité, somnolence, pleurs inconsolables, besoin irrépressible d'être proche d'un parent ou de la personne responsable.

Lors d'une réaction allergique grave, l'enfant peut avoir :

- **Toux persistante, respiration sifflante et/ou difficultés à respirer**
- **Enflure des lèvres, de la langue et de la gorge**

Prenez note que le risque de réaction grave lors de la première exposition à un allergène est très faible chez le nourrisson. Aucun décès de nourrisson n'a été signalé dans de telles circonstances.

Tableau d'introduction des allergènes prioritaires

Note : L'âge idéal pour introduire les allergènes chez votre bébé variera selon son niveau de risque de développer une allergie alimentaire. Il devra aussi être prêt à consommer des aliments complémentaires. Si ce processus vous inquiète, discutez-en rapidement avec un professionnel de la santé plutôt que de retarder le début de l'introduction.

Nourrisson à haut risque : présente une histoire personnelle d'atopie ou dont un parent au premier degré (au moins un parent, une sœur ou un frère) présente une affection atopique telle que l'asthme, la rhinite allergique, une allergie alimentaire ou de l'eczéma.

➔Encourager l'introduction précoce des aliments allergènes comme les arachides et les œufs cuits (pas crus) à la maison, vers l'âge de six mois, mais pas avant l'âge de quatre mois, d'une manière sécuritaire et adaptée au développement.

Nourrissons à faible risque : les aliments allergènes peuvent également être introduits vers l'âge de six mois.

***Rappel** : On recommande d'offrir les allergènes à la cuillère pour les premières expositions. Lorsque l'aliment aura été offert quelques fois à la cuillère sans réactions, vous pourrez alors utiliser la méthode d'alimentation de votre choix (purée ou DME) pour continuer à l'offrir régulièrement à votre enfant.*

ARACHIDES

- Une fois introduite avec succès, offrir l'arachide régulièrement pour maintenir la tolérance (idéalement quelques fois par semaine, en visant un minimum d'une fois par semaine).
- **Risque d'étouffement** : Chez les enfants de moins de 4 ans, **ne pas** introduire l'arachide en la donnant entière ou en donnant du beurre d'arachide à la cuillère.

et

NOIX

- Un bébé peut être allergique à seulement une noix et pas aux autres, c'est pourquoi il faut les introduire de façon individuelle (p. ex. noisette, pacane, noix de cajou, pistache, amandes…), en débutant avec celles qui sont consommées régulièrement à la maison.
- Les noix présentent le même risque d'étouffement que les arachides et ne devraient pas être consommées entières ou à la cuillère en beurre chez les enfants de moins de 4 ans.
- **Astuce** : La consommation hebdomadaire de beurre de noix mélangées permet d'offrir une exposition régulière à plusieurs variétés de noix.

Exemples PURÉE	Exemples DME (expositions subséquentes)
○ Ajouter 1 c. à thé de boisson de noix (par exemple de cajou ou d'amande) dans une purée de fruits ou de légumes. ○ Délayer 1/2 c. à thé de beurre d'arachides ou de beurre de noix dans du lait maternel (ou préparation pour nourrisson), puis l'incorporer à une purée. ○ Ajouter 1/4 c. à thé de poudre d'arachides ou de noix dans une purée ou dans des céréales pour bébé.	○ Étendre une fine couche (environ 1/4 à 1/2 c. à thé) de beurre d'arachide ou de beurre de noix sur un transporteur (par exemple un morceau de pain grillé**, une petite biscotte pour bébé appropriée à l'âge de l'enfant ou une banane). ○ Ajouter de la poudre d'arachides ou de noix dans une recette. **Pour réduire les risques d'étouffement, ne pas donner sur une tranche de pain non grillée.

ŒUFS

- Une fois introduits avec succès, offrir les œufs régulièrement pour maintenir la tolérance.
- Il est important de bien faire cuire l'œuf entier (le blanc et le jaune) pour éviter toute intoxication alimentaire.
- Le blanc et le jaune peuvent être consommés par votre bébé. Si celui-ci n'a pas un grand appétit, débuter avec le jaune, car il contient davantage de nutriments, comme le fer.

Exemples PURÉE	Exemples DME (expositions subséquentes)
○ Préparer un œuf cuit dur. Prendre ½ à 1 c. à thé d'œuf et l'écraser avec du lait maternel ou de la préparation commerciale pour nourrisson afin d'en faire une purée lisse.	○ Muffin maison contenant des œufs ○ Crêpe ou gaufre maison faite avec des œufs et coupée en lanières. ○ Morceau d'omelette mince coupée sur le long afin que votre bébé puisse prendre l'aliment dans ses mains.

BLÉ

- **Plusieurs termes peuvent indiquer la présence de blé** dans un aliment; bulgur, couscous, épeautre, gluten, farine, Kamut, seitan, semoule, son, triticale, etc. Référez-vous au site de l'Agence canadienne d'inspection des aliments pour la liste complète.

Exemples PURÉE	Exemples DME (expositions subséquentes)
○ Offrir une céréale pour bébé contenant du blé. ○ Ajouter 1 à 2 c. à thé de crème de blé dans une purée ou la mélanger avec du lait maternel.	○ Offrir un morceau de pain de blé entier grillé peu transformé et faible en sodium (bien lire les étiquettes). ○ Offrir des pâtes alimentaires de blé bien cuites. ○ Préparer des recettes à base de farine de blé (ex. crêpes, gaufres, muffins).

LAIT DE VACHE

- Le lait de vache ne devrait pas remplacer le lait maternel ou la préparation pour nourrisson comme breuvage quotidien avant l'âge de 9 à 12 mois étant donné que ceci pourrait réduire l'appétit de l'enfant, nuire à son apport en fer, occasionner des symptômes intestinaux et retarder l'introduction des aliments.
- Le lait peut cependant être offert en petite quantité vers l'âge de 6 mois comme ingrédient d'une recette.
- Ne jamais offrir de produits laitiers non pasteurisés.
- Ne pas confondre une allergie au lait et une intolérance au lactose. Pour plus de renseignements à ce sujet, veuillez consulter ce lien.

Exemples PURÉE	Exemples DME (expositions subséquentes)
○ Donner environ 2 c. à thé de yogourt nature (4 à 10 % M. G.) telles quelles ou l'ajouter dans une purée contenant des fruits ou des légumes. ○ Ajouter 2 c. à thé de fromage frais, par exemple de la ricotta, dans une purée de légumes. ○ Offrir des céréales contenant de la poudre de lait* ou ajouter ½ c. à thé de poudre de lait dans une purée de fruits ou de légumes. ** Si vous optez pour une céréale de blé contenant de la poudre de lait, assurez-vous que le blé a déjà été introduit.*	○ Préparer des recettes avec du lait ou du yogourt (ex. : muffins, biscuits). ○ Crêpe ou gaufre maison, faites avec du lait et coupée en lanières. ○ Tartiner une fine couche de yogourt nature, environ 2 c. à thé, sur un transporteur. ○ Offrir un morceau de fromage ferme coupé en forme de languette ou râpé (équivalent à 2 c. à soupe).

SOYA

- Le soya fait partie de la catégorie des légumineuses.
- Un enfant peut être allergique au soya et pas aux autres légumineuses.
- La consommation d'huile ou de lécithine de soya **n'est pas** considérée comme une exposition à cet allergène.

Exemples PURÉE	Exemples DME (expositions subséquentes)
○ Ajouter environ 1 à 2 c. à thé de boisson de soya non sucrée ou de tofu soyeux nature dans une purée et bien mélanger. ○ Offrir environ 1 c. à thé de purée d'edamames cuits telle quelle, ou la mélanger à une purée de légumes.	○ Offrir du tofu râpé (environ 1 à 2 c. à thé). ○ Couper un morceau de tofu en long bâtonnet selon les principes de la DME (équivalent à environ 1 ou 2 c. à soupe) ○ Cuisiner avec de la boisson de soya. ○ Offrir de la tartinade de tofu sur un transporteur.

SÉSAME

Mise en garde : Pour réduire le risque d'étouffement avec les aliments collants comme le beurre de sésame (tahini), ne pas offrir à la cuillère chez les enfants de moins de 4 ans.

Exemples PURÉE	Exemples DME (expositions subséquentes)
○ Mélanger un peu de houmous (1 c. à thé) préparé avec du tahini à une purée de légumes ou de fruits. ○ Le tahini est fortement concentré, donc incorporer une petite quantité d'environ 1/8 à 1/4 c. à thé dans une purée.	○ Tartiner une fine couche de houmous préparé avec du tahini, environ 1 c. à thé, sur un transporteur. ○ Préparer des recettes utilisant le tahini comme ingrédient (muffins, biscuits, etc.).

MOUTARDE

- La moutarde en poudre ou préparée (condiment) peut être offerte en petite quantité.

Exemples PURÉE	Exemples DME (expositions subséquentes)
○ Ajouter quelques pincées de moutarde en poudre dans une purée de votre choix. ○ Ajouter ½ c. à thé de moutarde préparée dans une purée de votre choix.	○ Intégrer de la moutarde en poudre ou préparée dans une recette de croquettes ou dans une autre recette. ○ Tartiner une petite quantité de moutarde préparée sur un aliment de votre choix.

POISSONS, CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES

- Il faut introduire les poissons, crustacés et mollusques individuellement dans l'alimentation de votre enfant, car tout comme les noix, votre enfant pourrait être allergique à un poisson et pas aux autres. Débuter par les poissons, crustacés et mollusques qui font partie des habitudes alimentaires de votre famille.
- Il est important de bien faire cuire le poisson que vous offrez à votre enfant et de **retirer toutes les arêtes**.
- Éviter les poissons contenant des métaux lourds et polluants. S'assurer que les poissons offerts sont très frais. Référez-vous au site de l'Agence canadienne d'inspection des aliments.

Exemples PURÉE	Exemples DME (expositions subséquentes)
○ Écraser 1 c. à thé de poisson à la fourchette et le donner tel quel ou le mélanger à une purée de légumes. ○ Au besoin, passer au robot ou au mélangeur pour une texture plus lisse.	○ Offrir un morceau de poisson tendre et assez gros pour que votre bébé puisse le tenir dans ses mains ou lui offrir des languettes de poisson bien tendres. ○ Intégrer dans une recette de croquettes maison. ○ Préparer une tartinade de crevettes ou autre crustacé/mollusque.

***ATTENTION** : Plusieurs aliments et recettes mentionnés dans le tableau peuvent contenir **plus d'un allergène prioritaire**. Si vous souhaitez introduire un seul allergène à la fois, n'oubliez pas d'en tenir compte.*

Bibliographie

1- Abrams E.M., Ben-Shoshan M., Protudjer J.L.P., Lavine A. et S. Chan E. (2023). Early introduction is not enough: CSACI statement on the importance of ongoing regular ingestion as a means of food allergy prevention. *Allergy, Asthma & Clinical Immunology, Volume 19* (numéro 63), 1463. https://doi.org/10.1186/s13223-023-00814-2

2- Abrams, EM., Orkin, J., Cummings, C., Blair, B. et Chan, ES. (2021). L'exposition aux aliments et la prévention des allergies chez les nourrissons à haut risque, *Paediatrics & Child Health, Volume 26* (numéro 8), pages 506-507. https://doi.org/10.1093/pch/pxab063

3- Fleischer, DM., Chan, ES., Venter, C., Spergel, JM., Abrams, EM., Stukus, D., Groetch, M., Shaker, M. et Greenhawt, M. (2021). A Consensus Approach to the Primary Prevention of Food Allergy Through Nutrition: Guidance from the American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology; American College of Allergy, Asthma, and Immunology; and the Canadian Society for Allergy and Clinical Immunology. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice, Volume 9* (numéro 1), pages 22-43, E4. https://doi.org/10.1016/j.jaip.2020.11.002

4- Food Allergy Canada et Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology. (2020). *Early Introduction of allergens: FAQs for families*. https://www.csaci.ca/wp-content/uploads/2020/01/EarlyIntro_Web.pdf

5- Santé Canada. (2023, 12 juillet). *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois*. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson-terme-sante/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html

6- Ferraro, V., Zanconato, S. et Carraro, S. (2019). Timing of Food Introduction and the Risk of Food Allergy. *Nutrients, Volume 11* (numéro 5), page 1131. https://doi.org/10.3390/nu11051131.

Si vous avez d'autres questions sur l'introduction des allergènes prioritaires, n'hésitez pas à contacter notre ligne de soutien au 514-990-2575 poste 204 ou à nutritionniste@allergiesquebec.ca. Une nutritionniste ayant une expertise en allergies vous répondra.