Comment traiter les intolérances ou les allergies alimentaires de mon enfant ?

En matière de nutrition infantile, il est essentiel pour les parents et les soignants de comprendre et de gérer les allergies et les intolérances alimentaires.

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

On parle d'allergie alimentaire lorsque le système immunitaire considère à tort un aliment particulier comme dangereux ou nocif et déclenche une réaction allergique.[1]

Les types:

1. Allergies non médiées par les IgE

Symptômes résultant de la production par l'organisme d'anticorps IgE en réponse à une protéine alimentaire. Ils provoquent des réactions allergiques graves qui peuvent être mortelles si elles ne sont pas traitées rapidement et de manière appropriée avec de l'épinéphrine (par exemple, EpiPen).

2. Allergies à médiation IgE

Se produit lorsque d'autres parties du système immunitaire réagissent à un certain aliment. Les symptômes touchent souvent le tube digestif et se traduisent par des vomissements et des diarrhées. Les allergies sans médiation IgE ne mettent pas la vie en danger. En général, la meilleure façon de traiter ces allergies est d'éviter l'aliment qui les provoque.

Principales allergies alimentaires au Canada [2]

Mollusques et crustacés

Œuf

Poisson

Lait

Moutarde

Cacahuète

Sésame

Soja

Fruits à coque

Blé et triticale

Si vous pensez que votre enfant souffre d'une allergie alimentaire, il est important de consulter son médecin pour qu'il l'oriente vers un allergologue. Ce dernier recueillera les antécédents du patient et lui demandera quand la réaction suspectée s'est produite, combien de temps elle a duré, comment elle a été traitée et si d'autres membres de la famille souffrent d'allergies.

Remplacement des allergènes courants par des aliments adaptés aux enfants

- **Produits laitiers :** Remplacez le lait de vache par du lait végétal, tel que le lait d'amande, de soja, d'avoine, de coco ou de riz.
- **Œufs :** pour la cuisson, utilisez de la banane écrasée ou de la compote de pommes comme agent liant. Le tofu peut également remplacer les œufs dans des plats tels que les brouillades ou les quiches.
- **Blé/Gluten :** Utilisez des mélanges de farines sans gluten pour la pâtisserie. Remplacez les pâtes au blé par des pâtes sans gluten comme les pâtes au quinoa ou aux pois chiches.
- **Cacahuètes :** Remplacez le beurre de cacahuètes par des alternatives telles que le beurre d'amandes, de noix de cajou, de graines de tournesol ou de soja.

Un enfant peut-il se débarrasser d'une allergie alimentaire ?

Selon la Société canadienne de pédiatrie, il est possible que l'allergie alimentaire de votre enfant disparaisse, surtout si elle s'est déclarée avant l'âge de 3 ans. Les allergies au lait disparaissent généralement avec l'âge. En revanche, les allergies aux fruits à coque et au poisson ne disparaissent généralement pas.[3]

Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire ?

Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire ?

***L'intolérance alimentaire* diffère de *l'allergie alimentaire* en ce sens qu'elle n'implique pas le système immunitaire.**

Lorsque vous souffrez d'une intolérance alimentaire, votre système digestif ne peut pas digérer certains aliments, ce qui entraîne des symptômes digestifs désagréables.[4]

- Les enfants peuvent souffrir d'intolérances alimentaires. Une étude réalisée en Suisse a montré que 16 % des participants âgés de **1 mois** à **18 ans** évitaient des aliments en raison d'une intolérance.[5]
- **L'intolérance au lactose** s'est avérée être **l'intolérance la plus l'intolérance** la plus fréquente.[5]

Les intolérances alimentaires comprennent:[6]

- **Lactose**
- **Gluten**
- **Histamine**
- **Caféine**
- **Sulfites**
- **Salicylates**
- **Glutamate monosodique (MSG)**
- **FODMAPs**

Que faire si votre enfant souffre d'une intolérance alimentaire ?

Déterminez les aliments auxquels votre enfant est intolérant en tenant un journal des aliments et des symptômes.[7]

Essayer un régime d'élimination pour déterminer les aliments déclencheurs (sous la supervision d'un professionnel de la santé).

Travaillez avec un diététicien agréé pour vous assurer que votre enfant couvre ses besoins en nutriments.

Les symptômes de l'intolérance alimentaire dépendent généralement de la dose.[8]

Plus **la quantité d'aliments consommés** est importante, **plus les symptômes s'aggravent**.

Tests d'intolérance alimentaire

- Des tests sont disponibles pour certaines intolérances alimentaires, comme l'intolérance au lactose. Le test d'intolérance au lactose le plus courant est **le test respiratoire à l'hydrogène.**[9]
- **Le test d'immunoglobuline G (IgG)** spécifique aux aliments devient de plus en plus populaire pour identifier les intolérances alimentaires. Toutefois, ce test n'a pas encore été validé ou étayé par des recherches.[10]
- La meilleure façon d'identifier les intolérances alimentaires est de procéder par essais et erreurs ou de suivre **un régime d'élimination.**

Les intolérances alimentaires disparaissent-elles un jour ?

Certaines intolérances alimentaires peuvent évoluer avec le temps. C'est une bonne idée de tester à nouveau les aliments que votre enfant a évités de temps en temps pour voir si sa tolérance a changé. La tolérance à certains aliments s'améliore avec l'âge.

Références:
1-https://foodallergycanada.ca/food-allergy-basics/food-allergies-101/what-are-food-allergies/
2-https://foodallergycanada.ca/food-allergy-basics/food-allergies-101/what-are-food-allergies/priority-food-allergens/
3-https://caringforkids.cps.ca/handouts/healthy-living/food_allergies_and_intolerances#:~:text=Do%20children%20outgrow%20food%20allergies,probably%20won't%20go%20away
4-https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21688-food-intolerance
5-https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9899185/
6-https://www.nhs.uk/conditions/food-intolerance/
7-https://www.chop.edu/conditions-diseases/food-intolerance
8-https://www.mdpi.com/2072-6643/13/5/1638
9-https://medlineplus.gov/lab-tests/lactose-tolerance-tests/
10-https://www.cmaj.ca/content/188/15/1087

Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de la part de: