

# Gérer les risques d'allergies alimentaires

Certains aliments sont plus susceptibles de causer des allergies alimentaires.

**Appelez le 911  
si bébé présente  
plusieurs symptômes  
ou s'il semble avoir de  
la difficulté à respirer.**

## Principaux aliments qui causent des allergies (aliments allergènes)

- Arachides
- Blé et triticales
- Graines de sésame
- Lait de vache
- Fruits de mer (crustacés, mollusques)
- Moutarde
- Noix
- Œufs
- Poisson
- Soya (soja)

Les aliments allergènes peuvent être **introduits au même moment que les autres aliments**. Il y aurait même moins de risques d'allergies chez les enfants qui ont été exposés rapidement à ces aliments.



## Introduire les aliments allergènes

- 1** Proposer un seul nouvel aliment allergène à la fois.
- 2** Offrir le même aliment pendant 3 jours avant d'en proposer un nouveau. Ceci vous permettra de reconnaître plus facilement l'aliment en cause si bébé fait une réaction allergique.
- 3** Une fois l'introduction réussie, continuer d'offrir les aliments allergènes chaque semaine. Cela permettra au corps de s'habituer à l'aliment et de diminuer les risques de développer une allergie plus tard.

Restez vigilant lors de l'introduction des aliments allergènes afin de détecter rapidement une réaction.  
**Assurez-vous que bébé soit réveillé pendant les 2 heures après avoir mangé ces aliments.**

## Symptômes d'allergie possibles

- **Enflure** du visage, des lèvres ou de la langue
- **Plaques rouges**, démangeaisons ou boutons sur le corps
- Pleurs et **irritabilité** soudaine
- Difficulté à avaler et à respirer, **respiration bruyante**
- **Vomissement** en jet, **diarrhées** à répétition

Les symptômes d'allergies apparaissent habituellement rapidement après que l'aliment allergène ait été mangé. Une réaction peut toutefois se déclencher jusqu'à 2 heures après la consommation.  
**Si vous avez un doute que bébé présente des signes d'allergies alimentaires, arrêtez d'offrir l'aliment et consultez votre médecin.**